

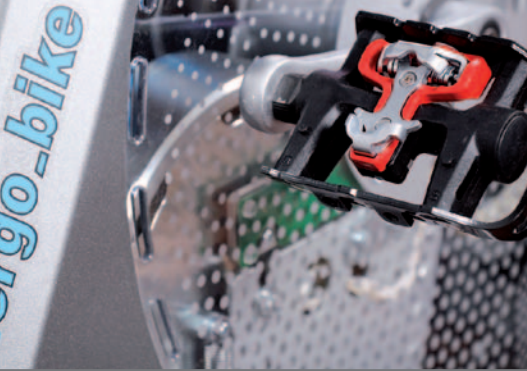
mein **körper**
www.effektiv-bewegen.de

Bestzeit **verbessern**
Trainingszeit **effizienter nutzen**
Gewicht **reduzieren**

Leistungsdiagnostik

„**Bestform**“





meinkörper
www.effektiv-bewegen.de

Dipl. Sportwiss. Gregor Akkerman
Albersallee 132a · 47533 Kleve
Telefon: 0 28 21/669 90 99
E-Mail: info@effektiv-bewegen.de
Internet: www.effektiv-bewegen.de



Leistungsdiagnostik „Bestform“

Im Paket enthalten: 2 x Leistungsdiagnostik

Die **erste Leistungsdiagnostik** dient zur **Planung der Vorbereitungsphase** (Dezember bis Februar). Mit der **2. Leistungsdiagnostik** erhalten Sie Ihre **individuellen Maximalwerte** und **kontrollieren die Trainingseffizienz** während der Wettkampfphase. Nutzen Sie das Angebot ebenfalls zur **individuellen Triathlon Trainingssteuerung**.

Aktionspreis: statt ~~358,00~~ Euro nur **279,00 Euro**

Sie erhalten:

- Individuelle Trainingsbereiche
- Einschätzung Ihrer Atemökonomie
- Herzfrequenz-/ Watt-/ Pacegesteuerte Trainingsempfehlung
- Trainingsempfehlung für alternative Bewegungsformen (Crosstraining)
- Vo2max Werte
- Atemäquivalent
- Exakten Kalorienverbrauch der jeweiligen Belastungsbereiche
- Analyse des Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsels

- Verlauf der Atemzugtiefe
- Verlauf der Atemfrequenz
- Aerobe Grenze
- Anaerobe Grenze
- Zeitschätzungen
- Regenerationsempfehlung
- (Laktatwerte zum Vergleich früher durchgeführter Leistungsdiagnostiken - Aufpreis 15,00€ Euro)

Regulärer Einzelpreis je Leistungsdiagnostik: 179,00 Euro.
Angebot gültig bis zum 31.01.2011.