

Laktatstufentest

Leistungstest

Bei Ihrem Leistungstest wird die Belastung stufenförmig gesteigert. Dabei steigt auch die individuelle Beanspruchung. Mit den während der Analyse ermittelten Daten können wir zeitnah Ihre momentane Leistungsfähigkeit bestimmen:

Ergometertest

Unter Laborbedingungen testen wir Sie, je nach Wunsch, auf dem Laufband, Rad- oder Ruderergometer.

Feldstufentest

Mit unserer *mobilen Messeinheit* testen wir Sie zu Hause oder in Ihrem Trainingsgelände unter realen Bedingungen, z.B. auf der Tartanbahn.

Auswertung

Interpretation

Für uns ist wichtig, dass Sie verstehen was Ihre Daten aussagen und wie Sie damit arbeiten können. Mit einem ausführlichen Gespräch und einer schriftlichen Zusammenfassung haben Sie den Durchblick!

Ergebnisse

Anhand der Ergebnisse Ihres Laktatstufentests können zeitnah gezielte Aussagen gemacht werden über Ihre momentane Leistungsfähigkeit, Ihre individuelle Schwellenleistung, Ihre Wettkampfpromgnose sowie eine gesunde und effektive Trainingsgestaltung.

Trainingsplan

Wir erstellen Ihren Trainingsplan, ausgerichtet auf Ihr Ziel und Ihr Zeitkontingent: für Anfänger, für Amateure und für Profis. Der Trainingsplan wird auf Basis Ihrer leistungsdiagnostischen Untersuchung erstellt und enthält alle trainingsrelevanten Daten sowie die genau erklärten Trainingseinheiten & -ziele.

Möglichkeiten

Trainingseinheit

Wir nehmen uns während eines gemeinsamen Trainings Zeit Ihre persönlichen Fragen zu besprechen!

Gewichtsreduktion

Langfristig führt nur ein Weg zum Wohlfühlgewicht: Die richtige Ernährung und die wohl dosierte Belastung. Lassen Sie sich beraten!

Vorträge

Im Ausdauersport sind wir zu Hause und unser Wissen geben wir gern an viele weiter! Melden Sie sich mit Ihrem Verein oder Ihrer Firma!

Leistung schenken

Sie suchen eine individuelle, persönliche und pfiffige Geschenkidee? Verschicken Sie einen Gutschein für eine Laktatanalyse!

Unsere Leistungen

Feld-, & Ergometerstufentest	Preis in €
Laktatanalyse Herzfrequenzüberwachung Auswertung der Daten mit ausführlicher Ergebnisinterpretation, Trainingsbereichsempfehlung, Herzfrequenzverlauf während der Belastung	45,-
Verbrauchsmaterial	35,-
Gesamt:	80,-
Zusatzangebote	
Vorträge	auf Anfrage
12 Wochen - Trainingsplan (LacQuiroV5 gestützt)	25,-
Gemeinsame Trainingseinheit 45 min	25,-

Aktionen

Beachten Sie auch unsere laufenden Aktionen, immer aktuell auf unserer Homepage!

Wir sind mobil

Sie können Ihren Test auf einem unserer Ergometer (Laufband, Rad-, Rudereergometer) machen oder unter realistischen Bedingungen bei einem Feldtest die Leistung bestimmen lassen.

Gerne kommen wir auch direkt zu Ihnen, um z.B. auf dem eigenen Fitnessgerät zu Hause oder der vereinseigenen Tartanbahn die leistungsdiagnostische Untersuchung durchzuführen – deutschlandweit!



Lange Leistungsdiagnostik

Sie kommen zu uns oder wir kommen zu Ihnen!

Vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin!

info@langeleistung.de
www.langeleistung.de

oder für Sie mobil:
(0175) 8 51 14 73



Rupprecht Lange



Alexander Schmelzle



Simone Wäger

Wir freuen uns auf Sie!

Leistungsdiagnostik
in Ulm und um Ulm herum

Lange Leistungsdiagnostik



Leistung

Gesundheit

Wohlbefinden