

TEST ON TRAIL

ALPENTHERME
GASTEIN



PROFI-LEISTUNGSANALYSE UND FELDTTEST AM TRAIL

Wenn du dich großen sportlichen Herausforderungen stellst, sollte dein Training auf einer professionellen Grundlage stehen. Eine Leistungsanalyse mit sportmedizinischem Check und Laktat bildet die perfekte Basis für ein erfolgreiches Training - am besten in Verbindung mit einer Trainingsbetreuung. Das Team im Zentrum für Gesundheit & Sport der Alpentherme Gastein unterstützt dich auf dem Weg zu deinem persönlichen Ziel.

Erstmals bieten wir jetzt die Möglichkeit, dich zusätzlich direkt am Trail testen zu lassen. Dein Vorteil: du erprobst deine Leistungsfähigkeit unter wettkampfspezifischen Bedingungen im Gelände. So wird nicht nur Ausdauer sondern auch Kraft und Technik beurteilt und das bei typischen Bewegungsabläufen und unterschiedlichen Belastungsintensitäten.

Willst du diese einzigartige Möglichkeit nutzen? Dann sichere dir jetzt einen der limitierten Plätze!

Paket „Test on Trail“

- ◆ Sportmedizinische Leistungsanalyse:
Stufentest mit Laktat am Laufband, Belastungs-EKG und Blutdruckmessung zur Bestimmung des aktuellen Trainingszustandes und der individuellen Trainingsbereiche. Sportmedizinische Untersuchung mit Ruhe-EKG.
- ◆ Feldtest am Trail:
Trailrun auf einer festgelegten Strecke (ca. 4,5 km, 800 hm) mit Messung von Herzfrequenz und Laktat zur Bestimmung der optimalen Pulsbereiche während des Laufs.
- ◆ Schriftliche Auswertung von Leistungsanalyse und Feldtest, sportwissenschaftliche Trainingsberatung und 1 Monat Trainingsbetreuung (Trainingspläne für 4 Wochen).
- ◆ Freier Eintritt in die Alpentherme inkl. Sauna im Anschluss an den Feldtest

Preis € 198,00

(Preis Feldtest ohne Leistungsanalyse € 98,00 sollte diese erst vor kurzem absolviert worden sein.)

Termine Feldtest auf Anfrage (max. 6 Teilnehmer pro Termin)

Die sportmedizinische Leistungsanalyse erfolgt im Vorfeld nach individueller Terminvereinbarung.

Nähere Infos und Anmeldung im Kurzentrum Bad Hofgastein

06432 / 8293 – 200 • therapie@alpentherme.com