

## Leistungsdiagnostik für Läufer in Bremen

Sind Sie sicher, effektiv und ohne Überforderung zu trainieren?

Ermitteln Sie Ihre persönlichen Trainingsbereiche in Bezug auf Laufgeschwindigkeit und Herzfrequenz.

Von der im Leistungssport schon lange unverzichtbaren Laktatmessung kann jeder ambitionierte Freizeitsportler profitieren. Neben der Laufgeschwindigkeit und der Herzfrequenz gewinnt man so eine wichtige Messgröße zur genauen Bestimmung der Trainingsbereiche. Damit lassen sich genau auf die momentane Leistungsfähigkeit des Sportlers abgestimmte Trainingsbereiche realisieren. Auch negative gesundheitliche Folgen von unpassenden Trainingsintensitäten (oft bei übermotivierten Hobbysportlern) lassen sich so wirksam vermeiden.

Zusätzlich wird die Zone des optimalen Fettstoffwechsels zur Gewichtsabnahme mit einer Laktatmessung bestimmt.

Die Laktatmessung erfolgt bei einem so genannten Stufentest auf der Laufbahn. Hierbei läuft der Sportler eine bestimmte Zeit mit konstanter Geschwindigkeit. Danach wird ein kleiner Blutstropfen aus der Fingerbeere oder dem Ohrläppchen entnommen und hierin sofort der Laktatwert ermittelt. Direkt danach schließt sich die nächsten Stufen mit erhöhter Laufgeschwindigkeit an.

Aus den Laktatwerten, der Laufgeschwindigkeit und der dabei vorherrschenden Herzfrequenz werden mithilfe eines Computerprogramms die verschiedenen Trainingsbereiche des Sportlers errechnet. Daraus lassen sich konkrete Trainingsempfehlungen (Herzfrequenz/Laufgeschwindigkeit) ableiten.

**Zeitdauer:** circa 90 Minuten auf der Laufbahn und 30 Minuten für die telefonische Nachbesprechung. Die schriftliche Auswertung wird per E-Mail versendet.

**Kosten:** pro Person 60 €

**Termine:** individuell nach Absprache

**Ort:** Laufbahn auf den Sportplätzen am Kuhhirten, Bremen-Stadtwerder

[www.fitnessconcepte.de](http://www.fitnessconcepte.de)

Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung/Online-Coaching für Triathlon/Laufen

**Bernd Wilkens**

Neanderstraße 20

28201 Bremen

0421 53 59 95

0163 604 94 56

[bernd@fitnessconcepte.de](mailto:bernd@fitnessconcepte.de)



fitnessconcepte.de

individuelle Trainingsbetreuung