

Preise

TBA-Paket 1

Test: 80,00 €

TBA-Paket 2

Test & ReTest: 150,00 €

TBA-Teampaket 1

(ab 7 Personen)

Test: je 72,00 €

TBA-Teampaket 2

(ab 7 Personen)

Test+ReTest: je 135,00 €

Kontakt



Andreas Sextl

Physiotherapeut

Manuelle Therapie DVMT

andreas.sextl@wexel-punkt.de

Tel.: 08141 3538 433

TRAININGS BEREICHS ANALYSE

*Effektiveres Ausdauertraining
durch Bestimmung der
individuellen Trainingsbereiche*

Wexelpunkt Sextl & Meister GbR

Maisacher Straße 118 Rgb.

82256 Fürstenfeldbruck

www.wexel-punkt.de

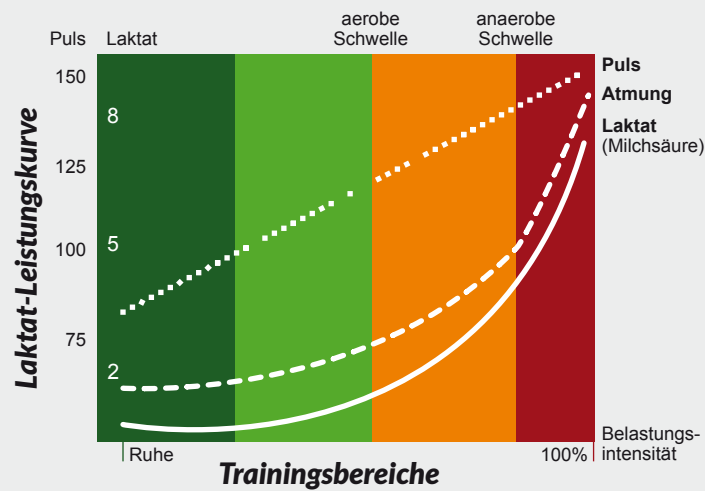
Testung T

Testung mittels **individuellem Stufenbelastungstest** bis zur maximalen Ausbelastung auf dem Laufband und Radergometer.



Bestimmung B

Bestimmung der **aerob-anaeroben Schwelle** über die persönliche Laktatkurve und Herzfrequenzmessung.



Auswertung A

Auswertung der Messdaten und Ermittlung der **individuellen Trainingsbereiche**:

- ▶ Grundlagenausdauer 1
- ▶ Grundlagenausdauer 2
- ▶ Entwicklungsbereich
- ▶ Spitzenbereich

