



# Laktat-Leistungsdiagnostik



offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes



**medius**  
medizinische fitness

Bewegung | Ernährung | Entspannung

# Laktat-Leistungsdiagnostik



## Bestimmung der anaeroben Schwelle

### Inhalt

- Anamnese und Besprechung der persönlichen Ziele
- Stufentest wahlweise auf Laufband oder Radergometer
- Mehrseitige Auswertung
- Bestimmung der individuellen anaeroben Schwelle
- Ermittlung der einzelnen Trainingsbereiche
- Auswertungsgespräch
- Trainingsempfehlung anhand der Ergebnisse

Dauer ca. 90 min

€125,00

