

# SUBMAXIMALER LAKTATSTUFEN TEST

## Zur persönlicher Trainingsplanung & Bestimmen des optimalen Pulsbereiches !

### Warum ein Test:

Jeder Mensch hat individuelle Pulswerte. Damit Sie ihr Optimum erreichen, ist es wichtig in Ihrem persönlichen, richtigen Bereich zu trainieren. Somit vermeiden Sie Verletzungen und Übertraining !

### Ziel des Tests:

- Ermittlung des Ist-Zustandes mittels:  
Herzfrequenz, Leistung (Watt, km/h), Laktat (Milchsäuregehalt im Blut), Borgscala
- Ausdauerfähigkeit bestimmen
- Ermittlung verschiedenen Trainingszonen:  
Grundlagentraining (Fettstoffwechsel), intensives Ausdauertraining, hochintensives Training (nur für Wettkampfsportler)
- Mit welcher Herzfrequenz in welcher Zone trainiert werden soll

### Leistungen:

- Testdurchführung auf Laufband oder Fahrradergometer, Dauer 30-40 Min.
- Laktatmessungen (minimale Blutnahme am Finger)
- Graphische Testauswertung
- Testbesprechung ca. 50 - 60 Min.  
inkl. Trainingsplanung & Trainingsempfehlungen

### Testablauf:

- Gesamtdauer 1h30
- 10 Min. einwärmen
- 4 – 6 Stufen à 6 Min. laufen, Fahrrad fahren
- Nach jeder Stufe wird ein kleiner Tropfen Blut vom Finger entnommen
- 5 Min. auslaufen, ausfahren
- Testauswertung

### Testvorbereitung:

- 2 Tage vor dem Test max. 45 Min. regenerativ trainieren
- 1 Tag vor dem Test **KEIN** Training
- 2 Stunden vor dem Test etwas kohlenhydratreiches essen ca. 200 kkal
- 1 Tag zuvor kein Alkohol und Kaffee
- Genug trinken – wenn möglich zuckerfrei
- Während dem Test nur Wasser trinken

### Preise:

Mit Abo: SFr. 160.00 / Ohne Abo: SFr. 180.00