



BAUSTELLEKÖRPER
PHYSIO | PRÄVENTION | REHABILITATION | TRAINING

LEISTUNGSDIAGNOSTIK LAKTATSTUFENTEST

Optimiere deine
Ausdauerleistung
durch gezieltes
Training im richtigen
Trainingsbereich

LAKTATSTUFENTEST

LEISTUNGSANGEBOT

- **1. Termin (60 min): Testung**
 - Vorbesprechung am Tag des Laktatstufentests
 - Laktatstufentest auf dem Laufband
- **2. Termin (60min): Besprechung der Resultate**
 - Individueller Trainingsbereich bzgl. Geschwindigkeit und Herzfrequenz
 - Trainingsplan im Bereich Ausdauer und ergänzende Kraftübungen (inkl. Heimprogramm)
- **Kosten**
 - 310 CHF
 - Mögliche Zusatzleistung als Kombipaket:
 - Messung der Körperzusammensetzung mittels InBody (390 CHF)