

Liebe Athletinnen,

Lieber Athleten,

Ablauf Leistungsdiagnostik!

Welche Termine gibt es?

<u>Inhalt</u>	<u>Datum</u>	<u>Anzahl</u>	<u>Zeit</u>
<u>Laktattestung</u>	<u>11.11.2023</u>	<u>Max. 30 Personen</u>	<u>9-10 Uhr</u>
<u>Donaulände</u>			<u>10-11 Uhr</u>
			<u>11-12 Uhr</u>
			<u>Max 10 pro Stunde</u>
<u>Laktattestung Gugl</u>	<u>16.2.2024</u>	<u>Max. 30 Personen</u>	<u>15-16 Uhr</u>
			<u>16-17 Uhr</u>
			<u>17-18 Uhr</u>
			<u>Max 10 pro Stunde</u>

Wo kann ich meinen Termin buchen?

- **Bitte sende eine Email an: unger@roneck-sportmed.at mit folgenden Informationen:**
 - Datum der Testung (am besten beide Termine um deine Leistungssteigerung optimal zu überprüfen)
 - Genaue Timeslot der Testung (siehe Tabelle)
 - Vollständiger Name:
 - Emailadresse:
 - Telefonnummer:
 - Gewicht:
 - Größe:
 - Distanz beim Linzmarathon +gewünschte Zielzeit:
 - Sonstiges Anliegen:

Was kostet die Testung

120,- pro Termin

Was bekommst du?

- Analyse des Laktats aus dem Kapillarblut
- Bestimmung der individuellen aeroben und anaeroben Schwelle
- Bestimmen von individuellen Trainingszonen
- Herzfrequenz, subjektives Belastungsempfinden und Pace / Watt
- Information zum möglichen Wettkampftempo

Wo sind die Testungen?



**AUSDAUER
ZENTRUM Ö**



medizinisches Therapie-
und Trainingszentrum



DR. RONALD ECKER
Arzt für Allgemein- und Sportmedizin

- 11.11.2023 sind die Testungen an der Donaulände beim Brucknerhaus (genaue Adresse einfügen)
- 16.2.2023 sind die Testungen auf der Gugl (genau Adresse einfügen)

Mitzubringen:

- Bringen Sie ihre Sportbekleidung, Laufschuhe und Duscutensilien mit.

Vorbereitung:

- Damit die Testresultate möglichst aussagekräftig sind, müssen Sie im Vorfeld Folgendes beachten:
 - Kommen Sie angemessen erholt zu den Tests (keine Wettkämpfe und belastende Trainings in den 48 h davor).
 - Nehmen Sie genug Flüssigkeit zu sich, aber verzichten Sie am Vorabend auf Alkohol. Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke können Sie im gewohnten Umfang konsumieren.
 - Falls nicht anders kommuniziert, behalten Sie ihre gewohnte Ernährung bei.

Welche Informationen kann ich aus einer Leistungsdiagnostik erheben?

- **Ist Zustand:**
 - Isolierte Bestimmung relevanter Zubringerleistungen
 - Leistungsfähigkeit
 - Stärken-Schwächen-Profil
 - Wettkampfvorgaben e. Intensitätsvorgaben im Training
- **Veränderung:**
 - Beurteilung von Trainingsinterventionen
 - Vergleichswerte im langfristigen Leistungsaufbau
 - Beurteilung der Leistungsentwicklung

Wir freuen uns, dass Sie sich für uns entschieden haben!

Ihr Team vom

AUSDAUERZENTRUM.ZENTRUM.Ö

