

„Das Marathon-Check-Paket“

Geeignet für Läufer mit mindesten 1jähriger Joggingerfahrung und einem Zeitbudget für 3-4 Trainingseinheiten/Woche (ca. 4-6Stunden).

Das Angebot ist nicht für Laufanfänger geeignet!

1. Gesundheitscheck: intern. und orthop. Untersuchung, Bestimmung Körperfettanteil, Lungenfunktion, Ruhe- und Belastungs-EKG, Echokardiographie, Urin- und Blutlabor.
2. Leistungscheck: Laufbandstufentest mit Messung der Sauerstoffaufnahme (O_2 max.) und Laktatbestimmung (aerob/anaerober Belastungsbereich)
3. Leistungscheck (Kontrolle): Laufbandlaktattest
4. Individueller Trainingsplan auf Basis der Leistungschecks für 6 Monate
5. 2x Trainingsberatung (ca. 30min) durch Laufexperten

Paketpreis: 375,-- €