



# Triathlon

## Leistungsdiagnostik TEAM-Special

### Die Basis für Dein Triathlontraining

In kaum einer Sportart ist es schwieriger, eine funktionierende und gut abgestimmte Leistungsdiagnostik sowie einen optimalen Trainingsplan zu entwickeln, als beim Triathlon. Wir bieten Dir mit einer genauen Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche die Möglichkeit, Dein wöchentliches Training zu optimieren. So vergeudest Du keine wertvolle Zeit durch leere Trainingseinheiten.

Die triathlonspezifische Leistungsdiagnostik von JES! beginnt mit einem Laufband-Stufentest samt Atemgas- und Herzfrequenzanalyse zur Ermittlung der unterschiedlichen Intensitäten bzw. Trainingsmethoden. Anschließend bestimmen wir auf gleiche Weise Deine Leistungsparameter für die Disziplin Radfahren mittels eines Radergometer-Stufentests auf einem sehr präzisen Rollenergometer – auf Wunsch auch mit Deinem eigenen Rad. Beide Tests können Dank unseres einzigartigen Untersuchungsprotokolls am selben Tag durchgeführt werden.

#### Modernste Erkenntnisse sportwissenschaftlicher Forschung

Bei uns werden alle leistungsdiagnostischen Untersuchungen mit Hilfe einer Atemgasanalyse (Spiroergometrie) durchgeführt. Diese Methode findet jüngst auch Anwendung in der Ausdauerleistungsdiagnostik, obwohl sie bereits seit über 100 Jahren als Goldstandard in der Medizin und insbesondere in der Sportmedizin anerkannt ist.

War die Spiroergometrie früher meist nur dem Hochleistungssport vorbehalten, profitieren nun auch Sporteinsteiger, Freizeit- oder Amateursportler von den Vorteilen dieser hochmodernen Form der Trainingssteuerung.

#### Du erhältst von uns

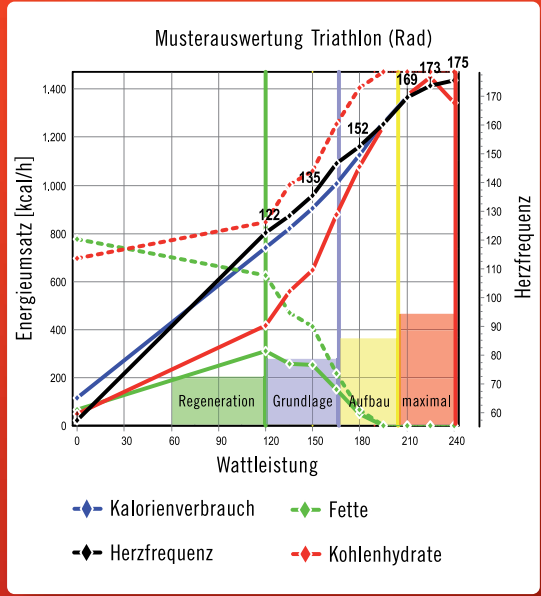
- ⇒ eine Einschätzung Deiner aktuellen triathlonspezifischen Leistungsfähigkeit
- ⇒ exakte Daten über Deinen Kalorienverbrauch, Kohlenhydrat- und Fettverbrennung
- ⇒ eine detaillierte schriftliche Auswertung samt Interpretation Deiner Daten
- ⇒ auf Deine Bedürfnisse abgestimmte Trainingsbereiche und Trainingsempfehlungen
- ⇒ die ausführliche Besprechung der Ergebnisse sowie die professionelle Unterstützung zur Verbesserung der Wettkampfleistung

#### TEAM-Special Triathlon

Anzahl der Tests	2-3	4-6	7-10	ab 10
Preis pro Test*	€ 299,-	€ 279,-	€ 259,-	€ 219,-

\* Gilt für einen Triathlon-Test (Rad und Lauf), Einzeltests möglich. Alle angegebenen Preise verstehen sich inkl. MwSt.

**Leistungsdiagnostik**  
(Rad und Lauf)  
ab **€ 219,-**



#### Auf einen Blick – unsere TEAM-Special Vorteile:

- ⇒ Top-Konditionen durch Preisstaffelung!
- ⇒ Mobilität – wir kommen zu Dir (schon ab 3 Tests ohne Zusatzkosten)!
- ⇒ Große Kapazitäten: bis 10 Sportler an einem Tag möglich!
- ⇒ Interessante Info-Vorträge
- ⇒ Gemeinsame TEAM-Beratung durch eigenen Trainer möglich

**Wir helfen Dir, Deine persönlichen Ziele zu verwirklichen.**

#### Kontakt und Ansprechpartner

Dipl. Sportwiss. Sebastian Rosenkranz

+49 (0)40 318 18 207  
+49 (0)179 39 86 69 1  
s.rosenkranz@bewegungsschmiede.de  
www.bewegungsschmiede.de



Die Bewegungsschmiede.