

Zur Vorbereitung auf Wettkämpfe im Herbst: Laktat-Stufentest im Auestadion am Mittwoch, den 25.07.2012 von 17:30-19:00 Uhr

Liebe Läuferinnen und Läufer,
nach Eingang einiger Anfragen, bieten wir für alle Interessierten eine weitere Möglichkeit, einen Laktat-Leistungstest im Auestadion in Kassel zu absolvieren. Auf der Basis der Testergebnisse erstellen wir Ihnen auch gern einen individuellen Trainingsplan.

Beim Laufstufentest werden auf der Tartanbahn des Auestadions vier bis sechs Stufen à 1200 m gelaufen. Die ersten 1200 m werden sehr langsam absolviert. Das Tempo erhöht sich dann stufenweise um 1-1,5 km/h bei den folgenden 1200-m-Strecken. In Ruhe und nach jeder Laufstufe wird aus einer geringen Menge Kapillarblut die Laktat- und Blutzuckerkonzentration bestimmt. Somit kann die Stoffwechsellage beurteilt und die aerobe und anaerobe Schwelle exakt bestimmt werden. Auch weniger gut Trainierte können am Test teilnehmen, da das Einstiegstempo auf die aktuelle Fitness abgestimmt wird. Eine Maximalbelastung ist nicht unbedingt notwendig.

Voraussetzung für den Test ist ein guter gesundheitlicher Zustand.

Die Kosten betragen 50 Euro. Darin enthalten: Auswertung der Laktat-, Glukose- und Herzfrequenzwerte, Bestimmung von Körperfettanteil und BMI, Berechnung der aeroben und anaeroben Schwelle, Festlegung der Trainingsbereiche sowie allgemeine Hinweise und Tipps zur Trainingsvorbereitung. Die Tests werden vom ILUG-Team der Uni-Halle um Prof. Dr. Kuno Hottenrott durchgeführt. Eine Anmeldung ist vorher erforderlich, damit keine Wartezeiten entstehen. Sie können uns gern Ihre Wunschzeit mitteilen. Am Tag vor dem Test sollte das Training regenerativ sein. Umkleide- und Duscmöglichkeiten sind vorhanden.

Kontakt: Tel. 0345-55244-58 (-23), 0176-20787720 oder info@ilug.de
Ansprechpartner: Stephan Schulze

Trainingsplan:

Auf der Basis der Testergebnisse erstellen wir Ihnen auch einen individuellen Trainingsplan zur Vorbereitung auf den Halbmarathon oder Marathon. Kosten 25,00 € für einen 8 Wochenplan. Sprechen Sie uns an.

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG



Institut für Leistungsdiagnostik
und Gesundheitsförderung e.V.