

Liebe Trainerinnen und Trainer,

der Ergo-Cup Rhein-Neckar in Ludwigshafen, gehört mittlerweile zum festen Jahresplan der

ruder-trainingsberatung

Eine Laktat-Leistungsdiagnostik lautet hier in LU das Angebot, nach den maximalen Belastungen der Athleten auf dem CII Ruder-Ergometer. Zur Ermittlung der spezifischen Leistungsfähigkeit, werden 3 Blut-Laktat-Proben in den nachfolgenden Minuten der Test-Wettkämpfe bestimmt und geben annähernd Auskunft über den Grad der Ausbelastung und den momentanen Trainingszustand. In Kombination mit einem vor- oder nachgeschalteten Stufentest, ergibt sich eine komplette und individuelle physiologische Leistungsdiagnostik.

Kostenpunkt: 20,- € / je Test

Eine Vor-Anmeldung sollte per Email erfolgen, Meldungen am Wettkampftag, sind bei freien Kapazitäten möglich. Die Ergebnisse werden den Trainern zu gemailt.

Alle weiteren Infos zur **rtb** und den Tests, gibt es auf meiner Website.

Ihr/euer Stefan Piesik



Leistungsdiagnostik Auswertung Empfehlungen
Technik Analyse Boot Konzepte

www.ruder-trainingsberatung.de - stefan.piesik@freenet.de

0049 / 6322 / 980909 - 0049 / 163 / 3914364