

**MARATHON, IRONMAN
oder kürzere Distanzen -**



GEZIELTE TRAININGSSTEUERUNG

durch das **Coaching-Team TaubertSports**

1 Eingangstest (ca. 90 min)

- Bewegungsanalyse
- Muskelfunktionstest
- optional: Kinesio-Meditaping und PC-gestützte Ganganalyse

2 Leistungsdiagnose

- Lauf- und Radtest unter realen Bedingungen auf der Bahn
- Bestimmung der anaeroben Schwelle und der daraus resultierenden Trainingsbereiche

3 Trainingssteuerung (auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt!)

- Marathon-Trainingsplanung: Techniktraining, laufspezifische Kraft- und Koordinationsübungen, individuelle Betreuung.
- Triathlon-Trainingsplanung: zielorientierter, individueller Trainingsaufbau, Hilfe bei der Einstellung der optimalen Sitzposition, Tests auf der Bahn, spezielles Training zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, bevorzugte Testmöglichkeit der Osymmetric-Kettenblätter zur Optimierung des Krafteinsatzes.

Alle Leistungen können in allen Variationen oder einzeln gebucht werden...

YOUR CHOICE - YOUR SUCCESS!

