

Anmeldeinformationen Modul 2

Modul 2: Ausdauer testen und verbessern

Spiroergometrie und 3 personalisierte Trainings

Die Sportmedizin des Luzerner Kantonsspitals bietet für die Teilnehmer des SwissCityMarathons - Lucerne ein spezielles Paket im Bereich der Leistungsdiagnostik Ausdauer und des Personal Trainings an. Dabei werden die in der Spiroergometrie auf dem Laufband ermittelten Trainingsbereiche im Rahmen einer 1:1 Betreuung zur Steuerung Ihres Intervalltrainings umgesetzt.

Inhalt:

- Spiroergometrie auf dem Laufband
- Bestimmung Ihrer Ausdauerfähigkeit (max. Sauerstoffaufnahme) und individuellen anaeroben Schwelle.
- Direkte Umsetzung der individuellen Trainingsbereiche während drei personalisierten Trainings à jeweils 60 Minuten mit Fokus auf verschiedene Intervalltrainings.

Ort:

Sportmedizin Zentralschweiz, Zihlmattweg 46, 6005 Luzern

Kosten:

CHF 600.- statt 750.- (Rabatt: ein Personal Training im Wert von CHF 150.-)

Anmeldung:

Melden Sie sich per Mail (info@sportmedizin-zentralschweiz.ch) oder direkt per Telefon (041 318 61 61) mit dem Vermerk "Modul 2 SwissCityMarathon - Lucerne" bei der Sportmedizin Zentralschweiz für einen individuellen Termin an.

Termin 1: Spiroergometrie auf dem Laufband (Dauer: 90 Minuten)

Die Termine für die folgenden drei personalisierten Trainings werden im Anschluss an die Spiroergometrie mit Ihnen vereinbart.

Anmeldefrist: 31. Juli 2019

Zahlungsmodalitäten:

Im Anschluss an die Spiroergometrie erhalten Sie eine Rechnung.