

ALLES AUF EINEN BLICK

IHRE VORBEREITUNG

- ✓ **Erscheinen Sie gesund**
- ✓ **Verzichten Sie 48h vor dem Test auf intensives Training & ungewohnt harte körperliche Arbeit**
- ✓ **Seien Sie nicht nüchtern**
- ✓ **Letzte Mahlzeit: 2h vorher**
- ✓ **Trinken Sie in den 2h bis zum Test ausschließlich ungesüßtes Wasser**

IHRE AUSRÜSTUNG

- ✓ **Saubere Laufschuhe (zumindest Sohle)**
- ✓ **kurze Sportkleidung**
- ✓ **Handtücher & Duschgel**
- ✓ **Wechselkleidung**
- ✓ **Bisherige Trainingsaufzeichnungen**
- ✓ **Protokolle früherer Leistungstests**
- ✓ **Buff oder Mund- und Nasenmaske**

UNSER TREFFPUNKT

**Thomas Sport Center
Großenhainer Str.136,
01129 Dresden**

- ✓ **Dauer: ca. 90min**

TIPPS ZUM LAUFBAND-STUFENTEST

FÜR LÄUFER UND WALKER

Beim Laufbandstufentest nach der Laufcampus Methode werden Herzfrequenz, **Laktatwerte** und Anstrengungsempfinden bei zunehmender Geschwindigkeit auf dem Laufband gemessen. **Laktat** ist ein Stoffwechselabfallprodukt, das bei der Umwandlung von Bewegungsenergie aus Kohlenhydraten entsteht. Aus der Laktatproduktion und dem Laktatabbau lassen sich wertvolle Schlussfolgerungen über den Energiestoffwechsel ziehen. Sie erhalten Antworten auf Fragen wie:



- ✓ **Wann verbrauche ich hauptsächlich Kohlenhydrate und wann vermehrt Fett?**
- ✓ **Welche sind meine optimalen individuellen Herzfrequenz-Trainingsbereiche?**
- ✓ **Wie schnell muss ich trainieren, um meine Trainingsziele zu erreichen?**

FÜR EIN AUSSAGEKÄFTIGES ERGEBNIS BEACHTEN SIE BITTE FOLGENDES:

✓ **Gesundheit:** Sie ist Voraussetzung für den Test. Im Zweifelsfalle sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen. Bei akuten Beschwerden bitte ein Unbedenklichkeitsbescheinigung mitbringen. Bei einer Erkältung muss der Test verschoben werden.

✓ **Erholung:** In den letzten 48 Stunden vor dem Stufentest sollten Sie nicht mehr intensiv trainieren oder körperlich arbeiten. Ein zügiger Dauerlauf oder ein Tennismatch sind genau so zu vermeiden, wie ungewohnte harte körperliche Arbeit.

✓ **Ernährung:** Sie sollten gut genährt zum Stufentest erscheinen, auf keinen Fall nüchtern, in den letzten zwei Stunden vor dem Test jedoch nichts mehr Essen oder Trinken, auch keinen Energieriegel, nur neutrales (also ungesüßtes) Wasser ist erlaubt. Energie in Form von Zucker oder Fett kurzfristig vor dem Test würde die Ergebnisse verfälschen. Bitte verzichten Sie auch auf Kaffee- und Teegenuss in den letzten zwei Stunden vorher, dieser beeinflusst die Herzfrequenz.

✓ **Wiederholungstest:**

Einen Wiederholungstest, nach 12 bis 16 Wochen ist zu empfehlen, sollte aber unter annähernd gleichen Rahmenbedingungen stattfinden. Gleiche Uhrzeit, gleiche sportliche Pause und ähnliche Ernährung in den 48 Stunden vorher. Auch der Stufentest selber wird mit den gleichen Belastungsstufen gemacht. So ist Ihr Entwicklungsfortschritt am objektivsten zu dokumentieren. Sie werden überrascht sein, wie sich Ihr verbessertes Training auswirkt und messen lässt.

ABLAUF DES STUFENTESTS

✓ **Ort:** Die Leistungsdiagnostik findet im F1 Zentrum für Fitness und Gesundheit in Reutlingen statt.

✓ **Dauer und Inhalte:** Insgesamt 90min, der Stufentest an sich nur ca. 20min. Die restliche Zeit investieren Sie in ein informatives Vorgespräch und eine ausführliche Nachbesprechung der ermittelten Daten und daraus resultierenden Trainingsempfehlungen. Sie erhalten Ihre Testergebnisse und meine Trainingsempfehlungen gleich am Ende unseres Termins. Gerne vergleichen wir gemeinsam Ihre Werte mit denen anderer Läufer, die nicht so gut drauf sind wie Sie oder vielleicht noch leistungsfähiger. So lernen Sie Ihre eigenen Testwerte besser zu verstehen.

MACHEN SIE MEHR AUS IHREM TERMIN

✓ **Laufstilvideoanalyse:**

Ergänzend zur Leistungsdiagnostik können Sie eine Laufstilvideoanalyse buchen. Sie erhalten basierend auf den Aufnahmen wertvolle Hinweise über Ihr Aufsetz-, Abroll- und Pronationsverhalten, gegebenenfalls Tipps zur Veränderung Ihres Laufstils und zum Kauf des für Sie optimalen Laufschuhs. Beides trägt zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung bei.

✓ **Trainingsplanung:**

Bestandteil der Leistungsdiagnostik sind konkrete Trainingsempfehlungen, diese können Sie auf künftig mit einem vorbereiteten Laufcampus Standard Trainingsplan oder einem individuellen Trainingsplan umsetzen. Dieser wird manuell und nach Ihren zeitlichen Vorgaben und sportlichen Vorlieben entwickelt und wenige Tage nach Ihrem als Excel-Trainingstagebuch per Email nachgereicht.

✓ **Lauf-ABC & Athletiktraining:**

Lernen Sie Lauf-ABC & Athletiktraining Übungen kennen um Ihr Lauftraining wirkungsvoll zu ergänzen und Ihre Leistungsfähigkeit durch erhöhte Stabilität, Beweglichkeit, Kraft und Elastizität zu steigern. Eine fundierte Funktionsanalyse ist hierfür Voraussetzung.

KONTAKT

Laufen mit Köpfchen

Vanessa Kluge - Rehfelder Str.94 - 01127 Dresden - 01636958690

NOTIZEN FÜR LAUFBAND-STUFENTEST

UHRZEIT DES TESTS

SPORTLICHE PAUSE

ERNÄHRUNG (48H VORHER)

FRAGEN