



TESTA DIN KONDITION

12
MAJ

Vill du få ut mer av din träning?

Står dina tider still?

Vill du veta hur din hälsa verkligen ser ut?

Om du vill komma igång och/eller få ut mer av den träning du redan gör i dagsläget så är detta test för dig. Du får reda på din fysiska status samt vad du bör lägga fokus på framöver för att få bästa möjliga utveckling. Allt bygger på att få ut mer av varje pass genom att utföra det i rätt fart och med rätt belastning. Så oavsett om du är nybörjare eller elit så kan du få ut mer av den träning du gör genom att göra den rätt!
Just nu 10 % rabatt för TRH:s medlemmar.

VÄLKOMMEN ATT UTVECKLA DIN TRÄNING

Anmälan till
Team Runners High
info@teamrunnershigh.se
073-922 33 31

Frågor om testerna till
Träningskonsulten
info@traningskonsulten.se
070-512 81 17



Tester med Träningskonsulten

Nedan finner du listan över de tester vi har att erbjuda. Är det första gången du gör tester så rekommenderar vi att du genomför ett dubbeltest, alltså både laktattest och maxtest. Detta för att få en bra helhetsbild över hur din fysiska status ser ut samt få de rätta verktygen för att få ut så mycket som möjligt av din träning framöver.

Tröskeltest/Laktattest (Mjölksyramätningar)

Syfte: Ta fram dina puls zoner för effektiv träning. Få reda på hur just du ska träna för att få ut så mycket som möjligt av varje minut.

Genomförande: Testcykel eller Löpband.

Tidsåtgång: 60 minuter.

Pris: 950 kr.

Beskrivning av testet: Med hjälp av laktatmätningar (blodprov i fingret) mäts mjölksyran i blodet vid olika belastningar. Utifrån dessa värden får du sedan fram dina individuella puls zoner för låg, mellan och högintensiv träning samt vad just du ska fokusera på för att få ut så mycket som möjligt av din träning.

Maxtest (Syreupptagningsförmåga)

Syfte: Att få fram maxpuls samt maximal syreupptagningsförmåga (Din kondition).

Genomförande: Testcykel eller löpband

Tidsåtgång: 60 minuter

Pris: 900 kr

Beskrivning av testet: Testet utförs med mask. Här får du fram din maxpuls och din maximala syreupptagningsförmåga, max VO2. Enkelt uttryckt så mäter du din kondition.

Dubbeltest

Syfte: Tröskeltest + Maxtest. Se information om testerna ovan.

Genomförande: Testcykel eller Löpband.

Tidsåtgång: 90 minuter.

Pris: 1300 kr

Träningsrådgivning

Efter genomförandet av ditt test finns det möjlighet till ett individuellt utformat träningsprogram för att verkligen få ut max av din "nya" träning. Detta program planeras efter dina testresultat, mål samt livssituation.

En del vill träna för att komma igång och andra för att verkligen prestera. Vi hjälper dig att förverkliga dina mål och ger dig de nycklar som krävs för att ta dig dit så snabbt som möjligt.

Optimering är ledordet!