

Wie schnell ist mein optimales Lauftempo?

Timo Bracht zusammen mit MainDuathlon und Triamedica Sport präsentieren:

“Mobile Leistungsdiagnostik: Wie schnell ist mein optimales Lauftempo?”

Du möchtest wissen, wie dein momentaner Leistungszustand ist?
Du möchtest wissen, wo deine Defizite sind und wie du diese ausgleichen kannst, um schneller und effektiver laufen zu können?
Erlebe und messe bei einer mobilen Leistungsdiagnostik mit Laktatabnahme dein Leistungsvermögen und deine Fitness.
Geleitet und analysiert von und mit Triathlon- und Lauf-Experte Timo Bracht wird anhand eines Laufbahntests das optimale Lauftempo.

Komme Ende April ins Stadion am Johannes-Butzbach-Gymnasium im Vorfeld des MainDuathlons in Miltenberg.



Datum: 25.04.2019 - 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: 400m Bahn, Johannes-Butzbach-Gymnasium Miltenberg

Anmeldung und weitere Info:

Direkt an Timo Bracht, E-Mail: timo.bracht@triamedica-sport.de unter Angabe von Alter, Adresse und Trainingszustand.

Kosten:

59€ (Spezial Preis promoted bei MainDuathlon und Triamedica Sport) - Vor Ort zahlbar.

Ablauf:

Bringe deinen Herzfrequenzmesser mit und Laufbekleidung.

Du wirst mehrere Intervalle (1.200m Länge) mit ansteigender Geschwindigkeit laufen, und nach jedem Lauf in der Pause den Laktatwert und die Herzfrequenz bestimmen.

Hintergrund:

Timo Bracht, ehemaliger Profi-Triathlet, Europameister, mehrfacher Ironman Sieger und Botschafter des MainDuathlons.

Er betreibt seit Ende 2018 ein Gesundheits- und Leistungszentrum in Mosbach und ist Spezialist für Training und Diagnostik.

Vom Jedermann bis Ironman, du bist herzlich willkommen.



Crossduathlon
run - bike - run