

Klubtilbud på Hechmann Sport Aeroscan Test, træningsvejledning og foredrag

Dette tilbud gælder for alle medlemmer (eller deres pårørende), som ønsker at få foretaget en Hechmann Sport Aeroscan Test med mulighed for opfølgende coaching og personlig træningsprogram. Vi kan tilbyde følgende klub-aftaler (priserne er inkl. moms) :

Tests	1 test	ved køb af 2 tests
Løbetest	1200,- (Normalpris 1300,-)	2300,- (Normalpris 2600,-)
Cykeltest	1400,- (Normalpris 1500,-)	2700,- (Normalpris 3000,-)
Kombitest	1900,- (Normalpris 2000,-)	3700,- (Normalpris 4000,-)

Test- & træningspakker

Indeholder 2 tests samt 3 måneders personlig træningsvejledning med ubegrænset sparring

Løb	5200,- (Normalpris 5500,-)
Cykling	6400,- (Normalpris 6800,-)
TRI (kombi-test)	8000,- (Normalpris 8500,-)

For skræddersyede forløb - kontakt Bjarke Kobberø på kobberoe@running26.dk

Coachingsamtale

1 times testresultatgennemgang og coachingsamtale med en toptræner fra Running26. Du modtager efterfølgende skriftligt dine retningslinjer for den videre personlige træning skræddersyet med afsæt i testresultaterne og coaching samtalen. Prisen gældende for både løb, cykling og tri er 600,- (Normalpris 650,-)

Samlet klub-session

Samlet gruppesession med resultatgennemgang for minimum 5 klubmedlemmer. Den aftalte session på 1-2 timer (afhængig af deltagerantal) består af:

- » Gennemgang af testdata, generelt og individuelt efter behov.
- » Retningslinjer for den personlige træning.
- » Spørgsmål, som ikke har været berørt af ovenstående.

Den samlede session koster 300,- pr deltager og et grundgebyr på 1000,-.

Foredrag

Running26 tilbyder også inspirerende og motiverende foredrag om alt fra træningsplanlægning, mental performance til optimal ernæring.

Kontakt Bjarke Kobberø for nærmere information - kobberoe@running26.dk / 61797477

Hvorfor

Uanset ambitioner og nuværende niveau er det afgørende at træne så effektivt og motiverende som muligt. Testen giver alle løbere, cykelryttere og triatleter mulighed for netop dette ved at levere et nuanceret indblik i din øjeblikkelige fysiske tilstand og konkrete redskaber at træne videre med. Testen er enestående på markedet af flere grunde:

- » Hechmann Aeroscan iltoptagelsestest indeholder den nyeste og mest avancerede sensor-teknologi til præcisionsmåling af iltoptagelse og kuldioxid-output.
- » Fra disse målinger analyseres din eksakte energimetabolisme, altså hvor meget energi du får fra fedt og kulhydrat ved en lang række forskellige intensiteter (se grafisk eksempel nedenfor).
- » Ud fra data kan det fastslås, i hvilke intensitetszoner du optimalt træner de tre nøgleparametre udholdenhed, din anaerobe tærskel og din kondition.
- » Hvad enten du er nybegynder, motionist eller eliteatlet giver test-data dig både motivation og stærke værktøjer til optimering af din træning. Uanset målsætninger.

Energisætning under belastning

