

Weihnachts-Rabatt bei FIT-ON-GRID

Meldet euch per Email mit dem Betreff „Weihnachts-Rabatt“ bis zum 10.1.15 für eine Leistungsdiagnostik zum Sonderpreis von 150,-€ an! Stattfinden wird die Diagnostik auf der Kartmesse Offenbach am Samstag 17.1.2015.

Leistungsdiagnostik – Basis des Wintertrainings

Um den Trainingsprozess eines Sportlers effektiv steuern zu können, ist es notwendig, den aktuellen Ausdauer-Leistungsstand genau zu kennen. Wir benötigen also exakte Informationen über den individuellen IST-Zustand der Leistungsfähigkeit des Piloten.



Im Ausdauer-Leistungssport ist das Mittel der Spiroergometrie schon seit einigen Jahren absolut anerkannt. So wie ein Röntgenbild die knöchernen Strukturen des Menschen darstellt, so bietet die Spiroergometrie Einblicke in die Stoffwechselaktivität und Ausdauerleistungsfähigkeit des Fahrers.

FIT-ON-GRID ermittelt diese Daten in einem stufenförmigen Belastungstest auf dem Ruderergometer. Die Stufen beginnen bei leichter Belastung und steigern sich bis zur Erschöpfung. Permanent werden Atemgase und Herzfrequenzen dokumentiert und so die individuellen Trainingsbereiche für die Piloten pulsgenau festgelegt. Darauf aufbauend werden individuelle und zielgerichtete Trainingspläne für die Fahrer erarbeitet. Nebenstehend ist eine beispielhafte Trainingseinheit aufgeführt.

Datum		29.12.2014	
Jahrestrainingsinheit		#91	
Fokus:		Ausdauer	Kraft
1. Lauftempo steigern - Leistungsumsatz	REG	6 Min	aktiv 450 sec
2. Greifkraft	GA I	7	passiv 360 sec
3. Schultermuskulatur	GA II	15 Min	
	EW	15 Min	

6 Min	Rope skipping	6 Min oder 4x100Wdh mit kurzen Pausen
10 Min	LAUFEN bei HF 145	Grundlagenausdauer II (HF 141 bis 151)
2 Min	LAUFEN bei HF 155	Entwicklungsbereich (HF 152 bis 162)
5 Min	LAUFEN bei HF 145	Grundlagenausdauer II (HF 141 bis 151)
6 Min	Push up's - 50sec n= 40sec Pause	Lumberjack - 50sec n= 40sec Pause
10 Min	LAUFEN bei HF 145	Grundlagenausdauer II (HF 141 bis 151)
2 Min	LAUFEN bei HF 155	Entwicklungsbereich (HF 152 bis 162)
5 Min	LAUFEN bei HF 145	Grundlagenausdauer II (HF 141 bis 151)
6 Min	Push up's - 50sec n= 40sec Pause	Lumberjack - 50sec n= 40sec Pause
10 Min	LAUFEN bei HF 145	Grundlagenausdauer II (HF 141 bis 151)
2 Min	LAUFEN bei HF 155	Entwicklungsbereich (HF 152 bis 162)
5 Min	LAUFEN bei HF 145	Grundlagenausdauer II (HF 141 bis 151)
6 Min	Push up's - 50sec n= 40sec Pause	Lumberjack - 50sec n= 40sec Pause
6 Min	LAUFEN bei HF 125	lockeres Auslaufen im Regenerationsbereich (HF 119 bis 129)

FIT-ON-GRID sagt nach der Adventskalender-Reihe DANKE!

DANKE an Kart-magazin.de und natürlich auch DANKE an euch! Und wünscht euch und euren Familien fröhliche Weihnachten und ein tolles Jahr 2015! Bleibt sportlich... ☺