



FTW Leistungstest

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Die FTW Leistungstests bieten Ihnen die Möglichkeit Ihren individuellen FTW Wert (Functional Threshold WattRate®) in einem Eingangstest festzustellen oder Ihre Trainingsfortschritte in Folgetests zu kontrollieren.

Die Tests werden in den regulären Kurslektionen durchgeführt und sind im Angebot FIT *plus* und Migros FitnessCard (Jahreskarte, 10-er Abo, Einzeleintritt) inbegriffen.

Unsere Angebote:

IC7 Powertest (Fitness Beratung)
20 Min. Test / 60 Min. Test* (*nur für Fortgeschrittene)

Die nächsten Termine bis Juli 2019:

| | | | |
|-------------------|-----------|--------------|------------|
| Di, 21. Mai 2019 | 07:00 Uhr | 20 Min. Test | Doris M. |
| Mi, 19. Juni 2019 | 12:00 Uhr | 20 Min. Test | Toni M. |
| Sa, 20. Juli 2019 | 11:00 Uhr | 20 Min. Test | Andreas L. |

Infos unter www.fitnesspark.ch > Standorte > Puls5 > Angebote > Kurse > "Indoor_Cycling_Leistungstest" / "Indoor_Cycling_Stundenplan" zum Download