

# FTW Leistungstests

## 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.

### Unsere Angebote:

#### **IC7 Powertest:**

Erfolgt innerhalb einer *bodymind*-Beratung bei der Fitness Beratung.

#### **20 Min. Test / 60 Min. Test:**

Die Tests werden in den folgenden regulären Kurslektionen durchgeführt und sind im Angebot FIT *plus* und Migros FitnessCard (Jahreskarte, 10-er Abo, Einzeleintritt) inbegriffen. Ziel ist es, die höchste durchschnittliche Leistung in Watt zu ermitteln, die Sie im Zeitraum von 20/ 60 Min. durchhalten können. (Nur für Fortgeschrittene. Nach Hunter Allen und Dr. Andrew R. Coggan PhD.)

### Die nächsten Termine bis Ende März 2019:

Do, 17. Jan 2019	17:45 Uhr	20 Min. Test	Mark S.
Mi, 13. Feb 2019	19:45 Uhr	20 Min. Test	Roger W.
Mi, 20. Feb 2019	12:45 Uhr	20 Min. Test	Stefan S.
Di, 26. Feb 2019	12:45 Uhr	20 Min. Test	Rute C.

Mehr Infos unter [www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch) > Standorte > Stockerhof > Angebote > Kurse > "FTW Leistungstests" / "Indoor Cyclingplan" zum Download