

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 Mitte Juni 2019:

Mo, 01. Apr 2019	17:45 Uhr	20 Min. Test	Andy K.
Fr, 12. Apr 2019	17:45 Uhr	20 Min. Test	René J.
Mo, 06. Mai 2019	11:45 Uhr	20 Min. Test	René G.
Do, 23. Mai 2019	11:45 Uhr	20 Min. Test	Mark S.

Mehr Infos unter www.fitnesspark.ch > Standorte > Stockerhof > Angebote > Kurse > "FTW Leistungstests" / "Indoor Cyclingplan" zum Download