

■ NEWSLETTER 23 -11

10.2.2011

Inhalt:

- Wieder Laktattests im Auestadion

ILUG bietet Leistungs- und Laktattests an

Zur Vorbereitung auf den E.ON Mitte Kassel Marathon bietet das Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG) wieder für alle Interessierten einen Leistungstests im neuem Auestadion in Kassel an. Dort wird der aktuelle Trainingsstand anhand einer Ohrblutanalyse bei unterschiedlicher Laufgeschwindigkeit ermittelt. Drei bis sechs Läufe über 1200 Meter mit ansteigender Geschwindigkeit sind dazu erforderlich. Gut und weniger gut Trainierte können sich testen lassen. Die ersten 1200 Meter werden sehr langsam gelaufen. Ein Maximalbelastung ist nicht unbedingt notwendig. Voraussetzung für den Test ist ein guter gesundheitlicher Zustand. Die Kosten betragen 50 Euro. Darin sind enthalten: Auswertung der Laktat-, Glukose- und Herzfrequenzwerte, Bestimmung von Körperfettanteil, Berechnung der aeroben und anaeroben Schwellen, Festlegung der Trainingsbereiche, Beurteilung der Ausdauerleistung und Tipps zur Vorbereitung. Die Tests werden vom ILUG-Team der Uni-Halle um Prof. Dr. Kuno Hottenrott durchgeführt.

Die Tests sind bestens geeignet für alle, die sich auf den E.ON Mitte Kassel Marathon 2011 (20. bis 22. Mai) vorbereiten.

Die Termine sind am:

Samstag, 12. Februar 2011 von 10.00-13.00 Uhr

Freitag, 25. Februar 2011 von 15.00 bis 16.30 Uhr

Samstag 26. Februar 2011 von 9.00 bis 12.00 Uhr

Eine Anmeldung ist vorher erforderlich, damit keine Wartezeiten entstehen. Wunschzeit kann gern mitgeteilt werden. Am Tag vor dem Test sollte das Training regenerativ sein.

Kontakt: Tel. 0345-55244-58 (-23), 0176-20787720 oder info@ilug.de .

Ansprechpartner ist Stephan Schulze.