

# Laktat-Test am RCW

- ✓ Wie fit bin ich eigentlich ?
- ✓ Bin ich besser als beim letzten mal ?
- ✓ Sind meine Veränderungen im Bereich des „Normalen“
- ✓ Mit welcher Intensität sollte ich am besten trainieren?

Es ist wieder soweit.

Der jährliche Fitness-Check auf dem Ruderergometer mit Laktat-Test steht an.

Wie immer kostet es 10 €. Das gesammelte Geld möchte ich dann dem RCW spenden.

Keine Angst. Die Belastung ist wirklich nicht hoch. Ihr fahrt 3 mal 8 Minuten mit ansteigender Belastung. Die intensivste Stufe beinhaltet eine Belastung, die ihr mindestens eine halbe Stunde rudern könntet. Mit Hilfe von Herzfrequenz und Blut-Laktat (aus dem Ohrläppchen) bestimme ich die individuelle ruderspezifische Leistungsfähigkeit. In die abschließende Analyse geht das Geschlecht, das Alter, die Größe und auch das Körpergewicht mit ein.

Ihr bekommt Empfehlungen für Euer Ausdauertraining und zur gezielten Fettreduktion.

Wer hat möchte bitte unbedingt eine eigene Pulsuhr mitbringen:

Bitte in der Liste im Fitnessraum (über dem Heizkörper!) eintragen

**Termine:** Donnerstag 10.11.2011 ab 18.45 Uhr  
Dienstag 15.11.2011 ab 18.45 Uhr

Volker  
Euer Personal Fitness-Coach