

Leistungstest Anmeldeblatt

Name:..... Vorname:.....

Geburtsdatum:..... Gewicht:..... Grösse:.....

Testdatum:..... Teststart:.....

Beratung gewünscht: ja nein SOC :

Vorbereitung für Leistungstest

Wir danken ihnen, dass sie sich entschieden haben bei uns einen Leistungstest durchzuführen. Für eine optimale Vorbereitung bitten wir sie folgende Punkte einzuhalten.

Bereiten sie sich auf den Test vor wie für einen Wettkampf.

Trainieren sie am Vortag locker, ohne grosse muskuläre Belastung

Essen sie kohlenhydratreich und nehmen sie genügend Flüssigkeit zu sich.

Vermeiden sie in der Vorbereitung zu hohen Kaffee- und Alkoholkonsum (noch besser gleich ganz weglassen).

Krankheiten und Verletzungen in den letzten 14 Tagen können sich auf das Testergebnis negativ auswirken.

Folgende Checkliste hilft Ihnen in der Vorbereitung

- Lauf- oder Velokleidung
- eigene Lauf-oder Veloschuhe
- bei Klickpedalen falls keine SPD-Pedale eigene Pedale (Look etc) mitnehmen
- eigenes Getränk (Verpflegung während dem Test möglich)
- Duscutensilien (Dusche steht zur Verfügung)
- ausgefüllter Vorbereitungsfragebogen (Checkliste Athleten / PAR-Q)

Wir wünschen ihnen eine gute Vorbereitung und viel Freude am täglichen Training.

Gemeinschaftspraxis Aebersold