

STUDENTEILNEHMER GESUCHT!

Du bist Radrennfahrer und wolltest schon immer nach deinen individuellen Leistungswerten trainieren? Dann nimm jetzt an meiner Studie teil und unterstütze mich bei meinem Forschungsprojekt.

Untersucht wird die Datenlage zweier leistungsdiagnostischer Testverfahren und der Trainingswirksamkeit auf die VO₂ Max und die Regenerationsfähigkeit

Das suche ich:

Radrennfahrer, die Lust auf eine 6-wöchige kostenfreie Trainingsbetreuung haben

Was hast du davon?

- Training nach deinen individuellen Leistungswerten
- Trainingsbetreuung über 6 Wochen und auch darüber hinaus bei Teilnahme am Forschungsprojekt

Das musst du mitbringen:

- Wohnort: Chiemgau und Umgebung
- gesund und belastbar, keine Vorerkrankungen
- Trainingszeit: ca. 8-10 Stunden pro Woche, Zeitraum: August - Anfang Oktober
- Wattmesssystem an deinem Rad, optional kann auch auf unseren Radergometern im Promoveo Fitnesszentrum trainiert werden
- App/Programm zur Aufzeichnung der Trainingseinheiten z.B. Strava

Ablauf:

- Anfangstest: Spiroergometrie und/oder FTP-Test mit allen Studienteilnehmern
- Training in 24 Einheiten über 6 Wochen
- Endtestung aller Studienteilnehmer



Kontakt Daten:

Tim Heimann

Tel.: 0152-23406279

E-Mail: heimann.timm@gmail.com

