



Liebe Athletinnen , Lieber Athleten,

Welche Informationen kann ich aus einer Leistungsdiagnostik erheben?

1. Ist Zustand:

- a. Isolierte Bestimmung relevanter Zubringerleistungen
- b. Leistungsfähigkeit
- c. Stärken-Schwächen-Profil
- d. Wettkampfvorgaben
- e. Intensitätsvorgaben im Training

2. Veränderung

- a. Beurteilung von Trainingsinterventionen
- b. Vergleichswerte im langfristigen Leistungsaufbau
- c. Beurteilung der Leistungsentwicklung



3. Testrhythmus:

- a. Ausdauer tests alle 8-16 Wochen
- b. Krafttestung alle 4-6 Wochen

4. Zeitpunkt der Leistungsdiagnostik:

- a. Anfang/Mitte der ersten Belastungswoche
- b. 10 Tage nach einem Trainingslager
- c. Abstand nach einem Wettkampf- je nach Belastung und Länge

5. Parameter:

- a. Maximalleistung im jeweiligen Test
- b. Maximale Sauerstoffaufnahme
- c. Ökonomie
- d. Ventilatorischen Schwelle 1 und 2
- e. Laktatschwelle 1 und 2
- f. Substratoxidation
- g. Anthropometrische Daten
- h. Körperzusammensetzung
- i. Sonstige gewünschte Werte

Wir freuen uns, Sie bald in unserem Haus begrüßen zu dürfen!

Ihr Team vom

AUSDAUERZENTRUM.ZENTRUM.Ö

