



VITALYZED

# LAKTATTEST



[vitalyzed.com](https://vitalyzed.com)



VITALYZED

# LAKTATTEST

Mit dem Vitalyzed Laktattest zum professionellen Lauftraining und mehr Leistung!

*Der Laktattest ist die Basis für dein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm!*

**Voraussetzungen:** für alle Laufbegeisterten, unabhängig von der jeweiligen Leistungsklasse.

**Dauer:** Ca. 60min

**Inhalte:**

- Laktattest auf der Laufbahn in Graz, Leoben oder Graz-Umgebung
- Individuell abgestimmtes Testprotokoll
- Bestimmung deiner individuellen Trainingszonen (Herzfrequenz und Geschwindigkeit)
- 6-Wochen Trainingsplan
- Berechnung deiner derzeitigen Wettkampfleistung möglich

**Kosten:** 120€ inkl. 20% Mehrwertsteuer

