

# Leistungsdiagnostik

Christoph Rodenbach & Viola Oberländer

## Für wen?

- Athleten aller Leistungsklassen
- Hyrox, Laufsport, Radsport, Ballsport, ...
- Vereine, Fitnessstudios, Trainingscamps
- Mannschaften und Einzelsportler

## Warum?

- Du erfährst, wie sich deine Leistung zusammensetzt und wo du die größten Hebel für Fortschritte hast
- Du bekommst exakte Trainingsbereiche
- Du weißt genau, wie dein Körper Energie umsetzt und kannst das Verhältnis durch Training und Ernährung beeinflussen
- Du steuerst Erholung und Belastung smarter, um die richtigen Energiesysteme zu trainieren und Übertraining zu vermeiden.

03:20  
04:10  
05:30  
08:20  
16:40  
59:59

**Mit unserer Leistungsdiagnostik erhältst du ein umfassendes metabolisches Profil, das weit mehr liefert als nur Trainingszonen (die gibt's aber natürlich auch 😊):**

VLamax

VO2max

Anaerobic Threshold

FatMax

Carbmax

### **VO<sub>2</sub>max:**

Leistungsfähigkeit deines aeroben Stoffwechsels

### **VLamax:**

Leistungsfähigkeit deiner Glykolyse, also deines Kohlenhydratstoffwechsels

### **MLSS (Maximal Lactate Steady State):**

Deine individuelle Laktatschwelle als entscheidender Marker für deine Ausdauerleistung

### **FatMax & CarbMax:**

Wie viel Fett und Kohlenhydrate dein Körper bei verschiedenen Belastungen tatsächlich verbrennt

### **Größe deiner Glykogenspeicher:**

Wie viel Energie in deiner Leistungsmuskulatur verfügbar ist

### **Recovery-Index:**

Erholungsfähigkeit zwischen Belastungen

### **Accumulation-Index:**

Wie schnell dein Laktat Spiegel überhalb der anaeroben Schwelle ansteigt, ein entscheidender Marker zur Gestaltung deiner Intervalleinheiten und Race-Strategie

### **Stoffwechseltyp:**

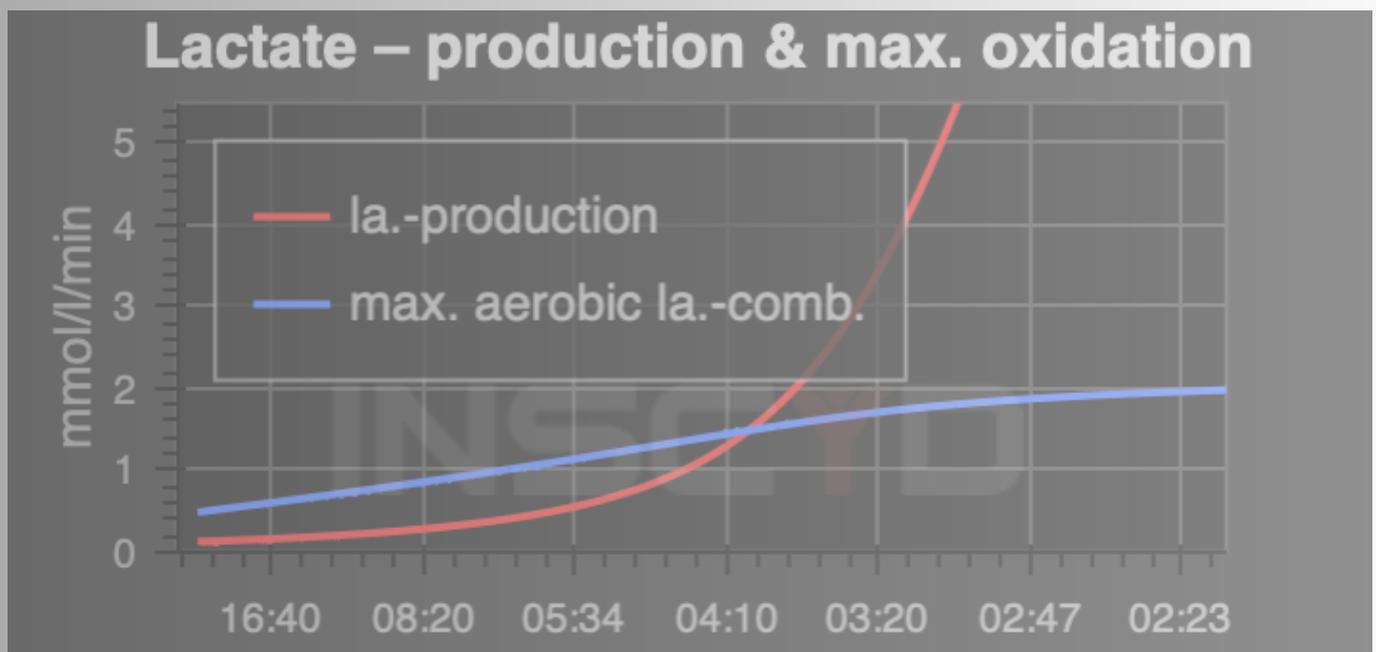
Arbeitet dein Körper eher fett- oder kohlenhydratdominiert – die Basis für eine zielgerichtete Ernährung

### **Körperzusammensetzung:**

Körperfettanteil, Visceralfett, Fettfreiemasse, Knochenmasse und Wasseranteil

Gemeinsam mit dir besprechen wir deine individuelle Auswertung und deine Trainingszonen (Recovery, Base, Medio, FatMax, CarbMax, Anaerobic Threshold, Aerobic Maximum, High Anaerobic, Lactate shuttling).

Die allgemeine Bedeutung der Werte und deren Zusammenhänge erklären wir dir per Video oder Webinar.



## Was kostet das?

**Komplettpreis: 249€**

### Inklusive:

Alle Messungen,  
ausführliche schriftliche Auswertung (per PDF),  
individuelles Beratungsgespräch (ca. 20min),  
allgemeine Erklärung der Daten und deren Zusammenhänge  
per Video/webinar.

### Optional (nicht inklusive):

Trainingsplanung,  
Laufanalyse (via Video)

**Viola Oberländer**

**viola.oberlaender@icloud.com**

**0157 73157212**

**www.visports.de**