

CONCONI TEST



Erfolgreiches Training mit Lauf-Conconi-Test

conconi.ch
einfach mehr leisten



Der Lauf-Conconi-Test ist ein äusserst effizienter Test, um die optimalen Trainingsherzfrequenzwerte zu bestimmen und wird auf einer 400m-Bahn durchgeführt. Spezialisten von INTERSPORT Paka und conconi.ch führen diesen Test durch.

Dabei brauchst Du keine Vorkenntnisse mitzubringen – lediglich die Freude am Laufen und die Bereitschaft, Dich für eine kurze Zeit möglichst auszulasten. Da mit einer tiefen Geschwindigkeit gestartet wird, eignet sich der Test auch für Einsteiger.



Testdatum: Montag, 3. Mai 2021

Ort: 400 m-Bahn SPZ Nottwil

Kosten: CHF 48.– inkl. Auswertung und schriftlicher Trainingsempfehlung

Anmeldung: bis 28. April 2021 unter www.pakasport.ch

Bitte melde Dich per Mail mit folgenden Angaben:

Name/Vorname/Adresse/Jahrgang/Mobile-Nummer und gewünschte Startzeit (18.30/19.40 Uhr)

Der Test eignet sich auch für Laufeinsteiger (Start bei 7 km/h). Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

THE HEART OF SPORT

INTERSPORT Paka
Stadtstrasse 14
6204 Sempach Stadt
www.pakasport.ch

 **INTERSPORT**
PAKA