

DEIN PERSÖNLICHER RACEPLAN

Factsheet

MIT DEINEM INDIVIDUELLEN
TAGESPLAN HELFEN WIR DIR
DEIN RENNEN ZU MEISTERN



Was du bekommst:

- **Deine Trainingszonen**
Diese helfen zu verstehen, wie generell deine Geschwindigkeit (Pace) auf dem Rennen, als auch im Training sein kann und woher du deine Energie beziehst.
- **Rennanalyse**
Zeit-, Leistungs- und Pacevorgaben für deinen Rennen.
- **Energie- und Verpflegungskalkulation**
Dein Ernährungsplan für dein Race basiert auf deiner Endzeit, deinem Renntempo und deiner Körperkonstitution.

Wie läuft das ab:

Du bekommst eine Checkliste. Ebenfalls bekommst du auch hochwertige Anleitungen und Anweisungen für die Tests.

1. Du schickst uns alle Informationen
2. Wir erstellen dir deinen hochwertig präsentierten Raceplan
3. In dem 30 minütigen Gespräch mit Giulia oder Julian hast du die Gelegenheit dir die Strategie erklären zu lassen und Fragen zu stellen

Was wir von dir benötigen:

- Körpereigenschaften (*Geschlecht, Gewicht, Größe, Alter*)
- RAD FTP
- LAUF IANS, MaxHF
- Schweißtest
- Testfahrt Rad mit vollem Equipment
- Beschreibung deines Equipments
- Wettkampfname und Datum

Du bekommst Anleitungen, keine Sorge.

Wir freuen uns auf dich!

Nur 99,- €

[Klicke hier](#)