



Effektivisera din träningsommar med oss på TEAM

1) Laktat + vO2-maxtester



På TEAM kan du genomföra konditionstester för att effektivisera dina konditionspass och få ut rätt effekt av det pass du genomför. För längdåkare rekommenderar vi våra löptester. Vi erbjuder nu dig 20 % på samtliga fysiologiska tester.

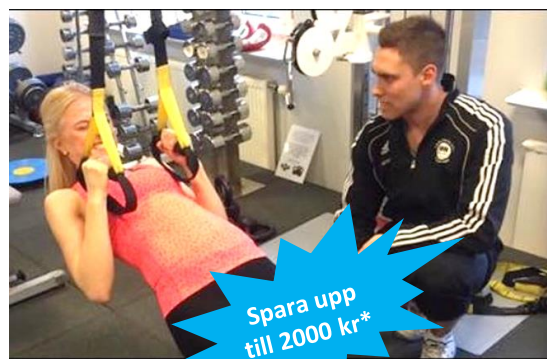
Tester passar för alla oavsett om man är nybörjare eller van åkare. Vi individanpassar samtliga testprotokoll. Ett mjölksyretest är snällare än ett maxtest där man bör vara van vid att ta ut sig i form av intensiv intervallträning så vill man få en bra startpunkt rekommenderar vi vårt mjölksyretest.

vO2-maxtest: Här springer du med en mask för ansiktet och vi mäter din maximala konditionskapacitet. Vi tittar på syreupptag, maxpuls, ventilationskapacitet, fett- och kolhydratanvändning samt flera andra intressanta konditionsaspekter.

Mjölksyretest: Här springer du i stegvis ökande submaxtempo för att se hur din mjölksyrehalt och puls utvecklar sig. Testet hjälper till för att ta fram personliga träningszoner för t. ex. A1 → A3+ eller zon 1-5 om du kör med en klocka.

Läs mer och boka på teamhf.bokadirekt.se – ange gärna koden "IK Stern"
För mer info, kontakta oss på jakob.persson@team-hf.se eller på 031-723 28 00

2) Personlig träning samt duo-PT



För längdskidåkaren är styrketräningen viktig för att öka effektiviteten i skidspåret. Det hjälper dig att öka stabiliteten samt stärka relevanta muskler så att du kan stoppa mer kraft ned i marken och därmed åka snabbare framåt. Det minskar också risken för trötthet och tappad teknik när du åker längre sträckor.

Låt oss på TEAM hjälpa dig genom professionell PT-träning baserad på vad forskningen och praktiska erfarenheter säger ger bäst effekt för skidåkaren.
Kampanjen gäller både för enskild PT och våra duo-PT paket.

Vi erbjuder nu 10 % på vårt Lilla PT-paket, 15 % på mellanpaketet och 20 % på stora paketet. I paketen ingår en inledande screening/tester för att se vad du kan arbeta mer med i styrketräningen.

Läs mer om paketen och boka på teamhf.bokadirekt.se eller mejla intresse och frågor till jakob.persson@team-hf.se alternativt ring in på 031-723 28 00

Ange koden "IK Stern" för din rabatt