

TV SCHAAN - LAUFABTEILUNG

Erfolgreiches Training mit LAUF CONCONI TEST

Der Conconi Test ist ein effizienter Leistungstest, um die optimalen Trainings-Bereiche zu bestimmen und wird auf einer 400m Bahn durchgeführt. Spezialisten von 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.

Weitere und umfassende Infos findest du auf: www.conconi.ch



Testdatum	Montag, 26. April 2021 ab 18 ⁰⁰ Uhr
Ort	400 m Bahn Sportplatz Rheinwiese
Kosten	Fr. 50.— inkl. Auswertung & schriftlicher Trainingsempfehlung
Anmeldung	«Doodle-Anmelde-link»: hier klicken zum Anmelden

Bitte zusätzlich Mail an giamo@bluewin.ch mit folgenden Angaben:

Name Vorname Jahrgang Adresse und Mail

Mit der Eintragung auf dem Doodle bist Du angemeldet [hier klicken zum Anmelden](#)

für den Lauf-Conconi-Test und Dein Platz ist reserviert.

Nimm den Betrag von CHF 50.— in bar mit.

Wer angemeldet ist und am Test nicht teilnimmt, bezahlt den Betrag oder sucht einen Ersatz.

Die letzten 2 Tage vor dem Test sollte nicht mehr intensiv trainiert werden, damit Du zuverlässige Testresultate «erlaufen» kannst.

Der Test ist bis zur Erreichung von 40 Teilnehmer pro Abend für jedermann offen.

Im Anschluss an den Test können



Fussbetten zur Fussaktivierung und Kräftigung

ausprobiert bzw. getestet werden....

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.