



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 400 m-Bahn durchgeführt. Spezialisten von INTERSPORT Schumacher 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.

Testdaten jeweils **DIENSTAG**

09. April 2019

11. Juni 2019

3. Sept. 2019

Ort: 400m-Bahn Stadion Hard, Bern-Zürichstrasse 32, 4900 Langenthal

Kosten: CHF 50.– inkl. Auswertung und schriftlicher und mündlicher Trainingsempfehlung

Anmeldung: Telefon 062 923 26 26 oder info@schumacher-sport.ch

Bitte melde Dich per Mail mit folgenden Angaben: Name/Vorname/Jahrgang,
Adresse/Telefon- oder Mobile-Nummer und gewünschte Startzeit (17.45/19.00/20.15 Uhr)

Schumacher Sport AG
Wiesenstrasse 1
4900 Langenthal

Tel. 062 923 26 26
info@schumacher-sport.ch
www.schumacher-sport.ch

INTERSPORT
SCHUMACHER

SPORT TO THE PEOPLE