

Hinnat alkaen 1.8.2019

Kuntotestit kuntoilijoille ja liikunnan aloittajille

1. KEHONIKÄ-KARTOITUS yksilötestinä 140 € /hlö

- Hapenoton määrittäminen
- Lihaskunnan määrittäminen
- Liikkuvuustesti
- Verenpaine
- Kehonkoostumuksen määrittäminen
- Metabolinen ikä
- Henkilökohtainen testitulos ja suositukset
- Testiarvot jokaisesta testistä

KYSY RYHMÄTARJOUSTA!



Kuntotestit aktiiviliikkuville ja urheilijoille

1. AEROBINEN KESTÄVYYS EPÄSUORA PP-ERGOMETRITESTI 137 € /hlö

- Kehonkoostumuksen määrittäminen
- Maitohappokynnysarvot
- Maksimaalisen suorituskyvyn arviointi
- Aerobisen- ja Anaerobisen kynnysten määrittäminen
- Henkilökohtaiset sykeohjeet harjoitteluun

2. PYÖRÄILIJÄN TESTIPAKETTI 175 € /hlö

- Kehonkoostumuksen määrittäminen
- Maitohappokynnysarvot
- Maksimaalisen suorituskyvyn arviointi
- Aerobisen- ja Anaerobisen kynnysten määrittäminen
- Maksimitehon ja nopeuden määrittäminen
- Testitulokset ja oma sijoittuminen kansainvälisessä pyöräilijätaulukossa
- Henkilökohtaiset sykeohjeet harjoitteluun

3. PYÖRÄILIJÄN TESTIPAKETTI, TESTIPÄIVÄ 290 € /hlö

- Kehonkoostumuksen määrittäminen
- Maitohappokynnysarvot
- Maksimaalisen suorituskyvyn arviointi
- Aerobisen- ja Anaerobisen kynnysten määrittäminen
- Maksimitehon ja nopeuden määrittäminen
- Mäkinousukyvyn arviointi
- Pyöräilijän lajiominaisuuksien arviointi (mm. nousukyky, kirikyky)
- Testitulokset ja oma sijoittuminen kansainvälisessä pyöräilijätaulukossa
- Henkilökohtaiset sykeohjeet harjoitteluun

4. TASOTESTI 137 € /hlö

- Juoksutesti ulkona tai sisällä
- Maitohappokynnysarvot
- Maksimaalisen suorituskyvyn arviointi
- Aerobisen ja anaerobisen kynnysten määrittäminen
- Henkilökohtaiset sykeohjeet harjoitteluun
- Voidaan suorittaa 1-4 henkilölle samanaikaisesti

Lisätietoja, varaukset:

sari.saarelainen@letsgocenter.fi

Let's Go Center Oy
Nuijatie 2 A
01650 Vantaa
09-8531639

