



Bildquelle: SKINS™

Dieser Test, benannt nach dem italienischen Professor Francesco Conconi, wurde erstmals 1982 als Feldtest zur Ermittlung der anaeroben Schwelle bei Läufern vorgestellt und hat sich in Italien und der Schweiz dank hervorragenden Resultaten und einfachen Durchführung etabliert.

Auf einer 400m-Rundbahn läuft der/die Athlet(-in) mit einem Polar-Herzfrequenzmessgerät, welches die Pulswerte speichert, mit einer genau vorgegebenen Geschwindigkeit. Regelmässig wird diese Geschwindigkeit bis zur maximalen Ausbelastung erhöht.

Bis kurz vor der maximalen Ausbelastung geht der ansteigende Puls vom aeroben (Fettsäuren und Kohlenhydrate werden mit Hilfe von Sauerstoff verbrannt) in den anaeroben Bereich über. Diesen Übergang zur Energiebereitstellung ohne Sauerstoff nennt man anaerobe Schwelle. Aufgrund dieser Schwellenbelastung können anschliessend die Trainingsbereiche festgelegt werden:

Die Praxis zeigt, dass im Training meist zu schnell gelaufen wird. Entsprechend hoch ist der Substanzverlust und die Leistungen stagnieren.

Wer sich verbessern will, muss nicht unbedingt öfters oder härter, sondern vor allem richtig trainieren.



Testdatum für Herbst - Lauftest	Dienstag, 31. August 2010	Stadion Hard, Langenthal (Garderobe + Dusche vorhanden)
Testdauer	ca. 45 Minuten inkl. geführtes Aufwärmen und Information, mit Auswertung ca. 90 Minuten	
Kosten für Laufconconi	Fr. 48.- inkl. Auswertung, Testunterlagen, mündliche & schriftliche Trainingsempfehlung direkt auf dem Platz. (Mit professionell geführtem Ein- und Auslaufen/Gymnastik)	

Anmeldung bei

Bitte bis spätestens Donnerstags vor dem Testdatum anmelden. Kurz vor dem Test folgt eine Bestätigung.

INTERSPORT Schumacher, Wiesenstr. 1, 4900 Langenthal
• Tel. 062 923 26 26 • Fax 062 923 33 22
• info@schumacher-sport.ch

oder

INTERSPORT INGOLD Sport + Mode, Kirchgasse 6, 3360 Herzogenbuchsee
• Tel. 062 961 12 45 • Fax 062 961 59 30
• info@ingold-sport.ch



Anmeldecoupon für Lauf - Conconi - Test vom Dienstag, 31. August 2010		
Name	Vorname	JG:
Adresse:		PLZ / Ort:
Tel. :	e-mail:	Unterschrift:
(für die Rückbestätigung der Startzeit/Termin)		
Der Test eignet sich auch für Laufeinsteiger (Startgeschwindigkeit bei 7 km/h) Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.		

1.
18.15

2.
19.30

Meine bevorzugte Testzeit wäre
(bitte ankreuzen/angeben)

