



# Preisliste

**Wiener Neustadt**

0664/6402899

[office@topsport.at](mailto:office@topsport.at)

[www.topsport.at](http://www.topsport.at)

**Sportwissenschaftliche Laktat Leistungsdiagnostik/Spiroergometrie** **145 €**

- Belastungstest am Fahrradergometer, Laufband oder Cyclus 2 mit Laktatmessung
- Ermittlung der aktuellen Leistungsfähigkeit und der individuellen Trainingsbereiche
- Sportwissenschaftliches Beratungsgespräch mit Trainingsempfehlungen
- Ausführliche schriftliche Auswertung

**Sportwissenschaftliche Spiroergometrie inkl. Laktat** **190 €**

- Belastungstest am Fahrradergometer, Laufband oder Cyclus 2 mit Laktatmessung
- Ermittlung der aktuellen Leistungsfähigkeit und der individuellen Trainingsbereiche
- Sportwissenschaftliches Beratungsgespräch mit Trainingsempfehlungen
- Ausführliche schriftliche Auswertung

**LAKTATKINETIK TEST** **150 €**

- Laktatstufentest mit dem eigenen Fahrrad
- Cyclus-2-Ergometer
- Bestimmung der Laktatschwellen
- 7 Minuten Stufendauer mit 0,5Watt/kg Belastungsincrement bis zum MLSS
- Ableitung und Festlegung der individuellen Trainingsbereiche + Trainingstipps
- Detailliertes Auswertungsgespräch
- Gesamtdauer: ca. 1,5-2h

**ALL IN TEST (alle Test gemeinsam)** **250 €**

- Laktatstufentest (Kinetik) + Rampentest (Spiro) mit dem eigenen Fahrrad
- Cyclus-2-Ergometer
- Bestimmung der Laktatkinetik (durch 7min Stufendauer bis zum MLSS) der Laktatschwellen und der respiratorischen Schwellen
- Bestimmung der Ökonomie und der VO2max
- Ableitung und Festlegung der individuellen Trainingsbereiche + Trainingstipps
- Detailliertes Auswertungsgespräch
- Gesamtdauer: ca. 2,5h

**Performance / Beratungsgespräch (auch online möglich)** **100 €**

- 1h
- auch einmalige Beratungsgespräche an. Der Inhalt der Beratungsgespräche ist frei wählbar, sei es die Analyse deiner vergangenen Trainingsaufzeichnungen, die Interpretation von Leistungsdiagnostiken, das Setzen sportlicher Ziele oder das gemeinsame Erarbeiten von individuellen und praktischen Tipps. Wie bei allen unseren Leistungen ist auch hier das Ziel dich beim Erreichen deiner sportlichen Ziele zu unterstützen.

## Training

Basic	Advanced	ALL IN Betreuung
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 6 Monate individuelle Trainingsplanung</li><li>✓ 1 Leistungsdiagnostiken (Rad/Laufen)</li><li>✓ Persönliches Feedback</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 6 Monate individuelle Trainingsplanung</li><li>✓ 2 Leistungsdiagnostiken (Rad/Laufen)</li><li>✓ Persönliches Feedback</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ individuelle Trainingsplanung</li><li>✓ Leistungsdiagnostiken</li><li>✓ Persönliches Feedback</li><li>✓ Personal Coaching</li></ul>
<b>€ 100,00 / Monat</b> Einzelsport	<b>€ 120,00 / Monat</b> Einzelsport	<b>Preis auf Anfrage</b>
<b>€ 120,00 / Monat</b> Multisport	<b>€ 140,00 / Monat</b> Multisport	

### Personal Training

ab 80 €

### Bike Fitting

160 €

- Bike Fitting mit ErgoFIT® Software
- Anamnese Gespräch
- Muskelfunktionsdiagnostik zur Einschätzung der Flexibilität
- Anthropometrische Analyse abseits vom Rad (Beinlänge, Armlänge etc.)
- Fußanalyse (inkl. Anpassung der Einlegesohlen - BootDoc) + Pedalplatten Adjustierung
- Ausmessung der aktuellen Maße des Rades (Reach, Drop etc.)
- Kinematische Analyse am Rad (Kniewinkel, Hüftwinkel etc.)
- Neuvermessung der Maße des Rades
- Abschlussgespräch
- (evtl. einmaliges Refitting)
- - Dauer: ca. 2h

### Mobile Leistungsdiagnostik

Preis auf Anfrage

- Belastungstest am Cycclus 2 oder Feldtest (Laufen)
- Ermittlung der aktuellen Leistungsfähigkeit und der individuellen Trainingsbereiche
- Sportwissenschaftliches Beratungsgespräch mit Trainingsempfehlungen
- Ausführliche schriftliche Auswertung

## **Lauftechniktraining**

**ab 80 €**

- Videoanalyse des Laufstils
- Detaillierte Auswertung
- Lauftechnikdrills
- Flexibilitäts Übungen

## **Beweglichkeits - bzw. Krafttestung**

**ab 60 €**

- *Mobeefit*: reproduzierbare Erhebung des Beweglichkeitsstatus
- *Back-check*: Analyse der Kraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen
- *Myotest*: Messung der Muskelfunktion unterschiedlicher Muskelgruppen
- FMS: Functional Movement Screen