

SUBMAX TEST

I uge 37 har du/I mulighed for at blive testet i en submax test af Fysioterapeut Joachim Larsen fra FysioDanmark A-FYS. Testen fortæller, hvad mælkesyrer/laktat niveauet er i musklerne og kan bruges til at beregne løbe/cykel tempo i træninger samt konkurrencer.

Testen bruges primært som et træningsredskab, men kan også bruges som måleredskab, for at se om man har forbedret sig.

Den kan bruges af alle, som har behov for at få fundet sit laktat niveau. ...

Normal pris pr test: kr. 1.000

Ved tilmelding af 3 personer hvor testen udføres lige efter hinanden i uge 37: kr. 2.250 – dvs. en besparelse på kr. 250 pr. test.

Hvis du har spørgsmål omkring testen, kan du kontakte Joachim på mail: JKL@a-fys.dk

Testen udføres i A-FYS og kan bookes på 56 14 52 11 eller på Joachims mail.