



# 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 Paka 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.

**Testdatum** MONTAG, 6. Mai 2019

**Ort:** 400 m-Bahn SPZ Nottwil

**Kosten:** CHF 48.– inkl. Auswertung und schriftlicher Trainingsempfehlung

**Anmeldung:** bis 30. April unter [www.pakasport.ch](http://www.pakasport.ch)

**Bitte melde Dich per Mail mit folgenden Angaben:** Name/Vorname/Jahrgang, Adresse/Telefon- oder Mobile-Nummer und gewünschte Startzeit (18.30 oder 19.40 Uhr)

Der Test eignet sich auch für Laufeinsteiger (Start bei 7 km/h). Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

**INTERSPORT Paka**

Stadtstrasse 14  
6204 Sempach Stadt

Tel. 041 460 05 05  
[www.pakasport.ch](http://www.pakasport.ch)

**INTERSPORT**  
**PAKA**

**SPORT TO THE PEOPLE**