



Powered by exersciences: Wir mobilisieren Ihre Leistungsreserven.

exersciences ist ein junges Spin-off Unternehmen der ETH Zürich. Wir setzen neueste Erkenntnisse in den Bereichen Sportphysiologie, Bewegungs- und Trainingslehre, Biomechanik und Ernährung in die Praxis um. Die hier aufgeführten und von exersciences entwickelten Produkte richten sich speziell an Triathletinnen und Triathleten, die sich den neuesten Stand der Wissenschaft zunutze machen wollen. So bieten Ihnen unsere neuartigen, triathlonspezifischen Messungen und Trainingsmethoden die Chance, Ihre persönliche Triathlon-Performance signifikant zu verbessern. Gerne stehen wir für individuelle Auskünfte oder ein Beratungsgespräch zur Verfügung: info@exersciences.com

TriatEx I

Die Zielsetzungen

Mit dieser triathlonspezifischen Analyse erfassen wir die Kapazität Ihres Herz-Lungen-Kreislauf-Stoffwechsel-Systems beim Velofahren und Laufen und bestimmen wissenschaftlich Ihre optimalen Trainingsbereiche.

Das bieten wir Ihnen

Dauer: Analyse 60 min

- Bestimmung Ihrer maximalen Leistungsfähigkeit beim Velofahren und Laufen auf sportartspezifische Weise (2 Stufentests)
- Bestimmung Ihrer ventilatorischen («anaeroben») Schwelle in beiden Sportarten
- Wissenschaftliche Analyse Ihrer leistungsbestimmenden Parameter durch 2 Spiroergometrien
- Ausführliche und individuelle schriftliche Auswertung und Besprechung der Testdaten
- Individuelle Trainingsbereiche: Herzfrequenz, Watt (Velo), Stundenkilometer (Laufen)
- Trainingsempfehlung
- Betreuung durch ausgebildete Bewegungswissenschaftler

Für welche Zielgruppen

Sie trainieren ambitioniert Triathlon und möchten Ihre optimalen Trainingsbereiche fürs Velofahren und Laufen kennen? Dann bietet Ihnen **TriatEx I** die einmalige Chance, diese sportartspezifisch wissenschaftlich zu erfassen.

Die Kosten CHF 390.-

Ihr persönlicher Nutzen

Wir empfehlen Ihnen, **TriatEx I** gleich zu Beginn der Trainingssaison durchzuführen. Aufgrund der Testresultate erhalten Sie oder Ihr Coach wissenschaftlich fundierte Trainingsbereiche, die auf Ihren individuellen ventilatorischen Schwellen beruhen. Mit Hilfe dieser Trainingsempfehlungen werden Sie Ihre Trainingsplanung individualisieren und somit mit höchster Effizienz gestalten können. So haben Sie Kenntnis, bei welcher Leistung, Geschwindigkeit, Herzfrequenz und Sauerstoffaufnahme Sie Ihre persönliche Performance steigern können. Zudem dient **TriatEx I** als Grundvoraussetzung für **TriatEx II**.

TriatEx II

Die Zielsetzungen

Mit dieser Analyse bestimmen wir Ihren momentanen Formstand äusserst praxisnah und Sie erfahren, welche Änderungen im Trainingsplan notwendig sind, um das nächst höhere Performance-Niveau zu erreichen.

Das bieten wir Ihnen

Dauer: Analyse 60 min

- Praxisnaher Formtest für die Triathlonkomponenten Velofahren und Laufen (Zeitfahren auf Ihrem eigenen Rennrad, kombiniert mit einem all-out Run auf dem Laufband)
- Spiroergometrie während beider Teil-Tests
- Genaue Erfassung Ihrer Trainingsfortschritte seit dem letzten Test
- Empfehlungen zur Optimierung Ihrer Trainingspläne
- Ausführliche und individuelle, schriftliche Auswertung und Besprechung der Testdaten
- Trainingsempfehlung
- Betreuung durch ausgebildete Bewegungswissenschaftler

Für welche Zielgruppen

Sie trainieren aufgrund eines individuellen Trainingsplans, der regelmässig Ihrem momentanen Formstand angepasst wird. Zusätzlich möchten Sie Ihre Leistungsfortschritte periodisch wettkampfnah überprüfen und Ihre Trainingspläne gegebenenfalls anpassen. Dann liegen Sie mit **TriatEx II** genau richtig! Da bei **TriatEx II** unter anderem auf Leistungsdaten aus **TriatEx I** basiert, sollte zu Beginn der Saison unbedingt **TriatEx I** absolviert werden.

Die Kosten CHF 390.-

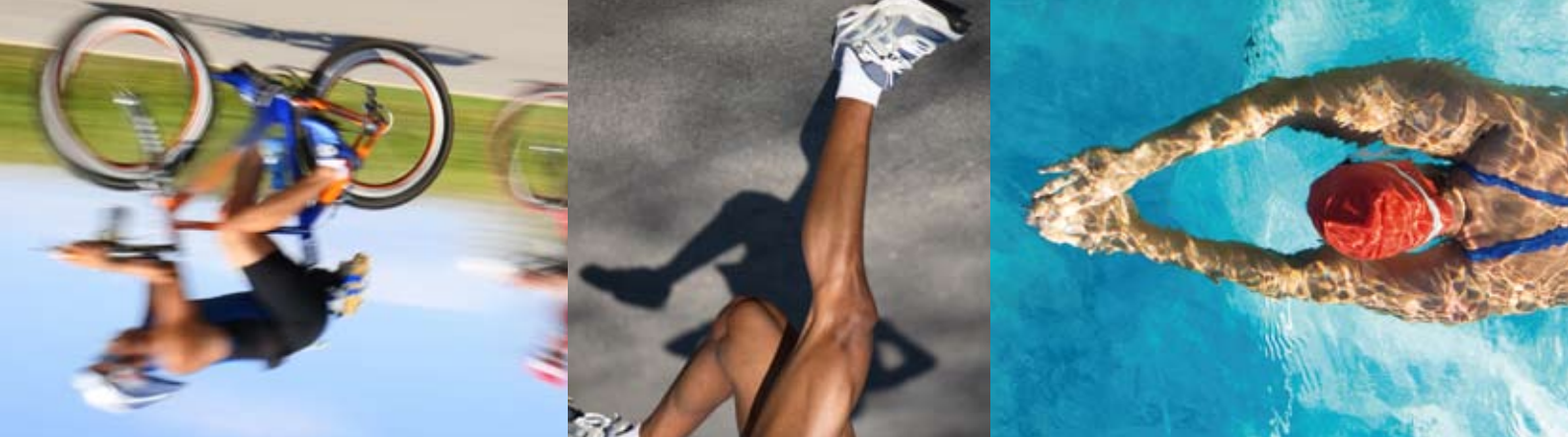
Ihr persönlicher Nutzen

TriatEx II wurde von unseren Wissenschaftlern speziell für den Triathlonsport entwickelt. Wir empfehlen Ihnen, **TriatEx II** zu Beginn der Trainingssaison zur Bestimmung der Leistungs-Baseline sowie während der Saison in regelmässigen Abständen zu nutzen. Aufgrund der Testdaten sehen Sie Ihren aktuellen Leistungsstand und erfahren wie Sie auf das Training der letzten Wochen angesprochen haben. Zudem erfassen wir mit **TriatEx II**, mit welchen Trainingsmethoden Sie Ihr Leistungsvermögen auf das nächst höhere Level katapultieren können. Dies erlaubt Ihnen eine Individualisierung der Trainingspläne auf höchstem Niveau und ein optimales Ausschöpfen Ihres Potentials.



Bitte
frankieren

exersciences gmbh
Heinrichstrasse 239
8005 Zürich



Highperformance für Triathleten.

EndurEx

Die Zielsetzungen

Mit dieser neuartigen, von uns entwickelten Trainingsmethodik steigern Sie Ihre Ausdauerkapazität innert 2 Wochen um bis zu 64%! EndurEx bringt Sie in Kürze in Topform. Nutzen Sie EndurEx als Intensitätsbooster während des Grundlagentrainings oder in der Zeit der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung.

Das bieten wir Ihnen

Dauer: 1 Trainingsblock von 2 Wochen, bestehend aus 4 Einzeltrainings von je 45 Minuten Dauer

- Weltneuheit im Bereich Training
- Praxiserprobt durch Spitzenathleten
- Höchst intensive und effiziente Trainingsmethode zur Ergänzung des sportartspezifischen Trainings
- Wetterunabhängiges Training, da in unseren Räumlichkeiten
- Trainingsempfehlung
- Betreuung durch ausgebildete Bewegungswissenschaftler

Für welche Zielgruppen

Möchten Sie bereits zu Beginn des Jahres einen Vorsprung gegenüber Ihren Konkurrenten herausarbeiten und mit einer höheren Leistungsfähigkeit in die Wettkampfsaison starten? Oder möchten Sie in der direkten Wettkampfvorbereitung zu einer, von Spitzenathleten erprobten leistungssteigernden «Geheimwaffe» greifen? EndurEx ist hierfür die richtige Antwort.

Die Kosten CHF 490.–

Ihr persönlicher Nutzen

Im Rahmen von Studien und in Zusammenarbeit mit Spitzenathleten haben wir nachgewiesen, dass mit EndurEx die Ausdauerkapazität markant verbessert werden kann. Profitieren Sie von unserer Entwicklung und «boosten» Sie gezielt Ihre Ausdauerkapazität. Mit EndurEx verschaffen Sie sich einen markanten Vorteil gegenüber Ihren Mitbewerbern und bringen Ihre Leistungsfähigkeit innert Kürze auf ein höheres Level.

Kontakt

exersciences gmbh

Heinrichstrasse 239
8005 Zürich
Telefon 076 393 38 36
www.exersciences.com
info@exersciences.com

Hier werden die Tests durchgeführt: Gebäude 17, Stock M.



Anmelde-Talon

Sämtliche Tests und das persönliche Beratungsgespräch werden normalerweise an der ETH (Irchel Campus) durchgeführt. Finden Sie sich bitte zum vereinbarten Zeitpunkt in der Eingangshalle (vor dem Lift) des Gebäudes 36 ein. Sie werden dort abgeholt. Die Tests werden im Gebäude 17 (Stock M) durchgeführt.

Ich melde mich definitiv für folgende highperformance Dienstleistung an (bitte ankreuzen):

- TriatEx I (CHF 390.–)
 TriatEx II (CHF 390.–)
 EndurEx (CHF 490.–)

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon G: _____

Telefon P: _____

E-Mail: _____

Gewünschtes Datum: _____

Nach Eingang der Anmeldung werden wir mit Ihnen Kontakt aufnehmen. Sie können sich auch per E-Mail unter info@exersciences.com anmelden.