



*SMART Pro kertoo suorituskykyysi
vahvuudet ja kehittämisen
kohteet tarkasti*

SMART Pro - kuntotestaus

SMART Pro on uusi kaikkien lajien urheilijoille ja tavoitteellisille kuntoilijoille suunnattu kuntotestauspaketti, joka sisältää sekä harjoitustasotestin laktaattimittauksilla että kattavan maksimivoimatestausten. Testi kertoo mm. perusominaisuuksien (kestävyys ja voima) tason ja kehittämisen kohteet tarkasti. Tulosten ja testipalautteen avulla harjoittelua voidaan suunnata yksilöä parhaiten kehittäväksi ja testituloksia (esim. tarkkoja sykerajoja) on helppo hyödyntää suoraan omassa harjoittelussa.

Testi sisältää:

- Kehonkoostumusmittaus (Inbody)
- Harjoitustasotesti juosten, pyörällä tai sauvakävellen
- Maksimivoimatestaus
- Kattava testipalautte suullisen ja kirjallisenä

Testikokonaisuuden kesto on 90 min, sisältäen palautteenannon.

Tarjoushinta SeuraDiili – jäsenille 99,00 € (normaalihinta 149,00 €)