

# Erfolgreiches Training mit LAUF CONCONI TEST

Der Laufconconi Test ist ein äusserst effizienter Test um die optimalen Trainings-Bereiche zu bestimmen und wird auf einer 400m Bahn durchgeführt. Spezialisten von conconi.ch führen diesen Test durch. Dabei brauchst Du keine Vorkenntnisse mitzubringen – lediglich die Freude am Laufen und die Bereitschaft, dich möglichst maximal auszubelasten. Da mit einer tiefen Geschwindigkeit gestartet wird, eignet sich der Test auch für Einsteiger.

Weitere und umfassende Infos findest du auf: [www.conconi.ch](http://www.conconi.ch)



Testdaten	Montag, 11. Okt. 2021 - 18 <sup>oo</sup> Uhr
Ort	400 m Bahn Sportplatz Rheinwiese
Kosten	Fr. 50.— inkl. Auswertung & schriftlicher Trainingsempfehlung
Anmeldung	<a href="https://doodle.com/poll/88sqhy764hr9kmg5">Doodle</a> <a href="https://doodle.com/poll/88sqhy764hr9kmg5">https://doodle.com/poll/88sqhy764hr9kmg5</a>

Bitte zusätzlich Mail an [giamo@bluewin.ch](mailto:giamo@bluewin.ch) mit folgenden Angaben:

Name, Vorname, Jahrgang, Adresse und Mail.

Mit der Eintragung auf dem [Doodle](https://doodle.com/poll/88sqhy764hr9kmg5) bist Du angemeldet für den Lauf-Conconi-Test und Dein Platz ist reserviert. Nimm den Betrag von CHF 50.— in Bar mit.

**Der Test wird ab mindestens 15 Teilnehmenden durchgeführt und ist bis zur Erreichung von 40 Teilnehmer pro Abend für jedermann offen.**

Wer angemeldet ist und am Test nicht teilnimmt, bezahlt den Betrag oder sucht einen Ersatz.

Die letzten 2 Tage vor dem Test sollte nicht mehr intensiv trainiert werden, damit Du zuverlässige Testresultate «erlaufen» kannst.

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.  
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.