

Mit uns fahren Sie besser...



PromotionTour

Ihr sportliches Ziel ist unsere Aufgabe

Schneller fahren...



Abnehmen

Marathon schaffen

Gewinnen

Gesünder leben

Kollegen abhängen

Fit sein

Leistungsfähiger werden

Sinnvoll trainieren

Spaß haben

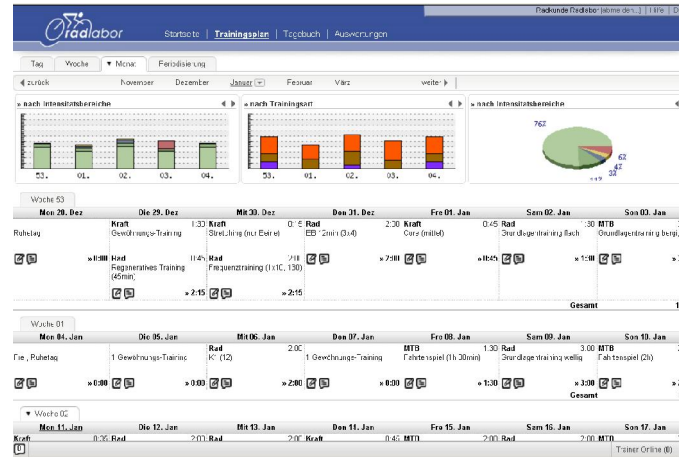


Gönnen Sie sich einen persönlichem Trainer

Mit einem persönlichen Trainer fahren Sie besser.



**Persönlicher
Radlabor Trainer**



**+ Online-
Trainingsplattform**



= Spaß und Erfolg

- Der Trainer schreibt den Plan, nicht der Computer.
- Für jeden Tag und für Ihre Bedürfnisse.
- Jeder kann einen Trainer haben: Freizeit, Fitness und Wettkampfsportler.

Die Online-Trainingsplattform schafft Struktur

Alle wichtigen Trainingsinformationen und Empfehlungen auf einen Blick

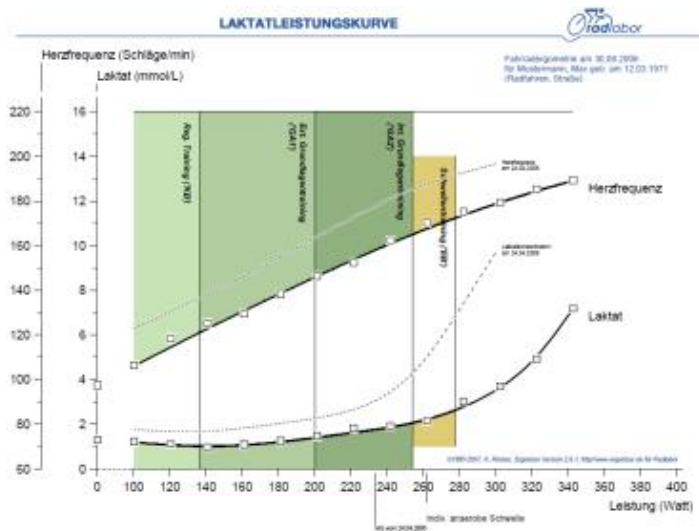
The screenshot shows the Radlabor website interface. At the top, there's a navigation bar with 'Startseite', 'Trainingsplan', 'Tagebuch', and 'Auswertungen'. Below it, a welcome message 'Willkommen Radkunde Radlabor!' is displayed, along with a status indicator 'bin gesund / laut Plan (seit 08. Okt)'. A navigation menu includes 'Desktop', 'Meine Nachrichten', 'Meine Bio', 'Meine Dateien', 'Mein Profil', and 'Mein(e) Trainer'. The main content area is titled 'Tagesübersicht Trainingsplan' and shows a list of training sessions for 'Sonntag, 10. Jan' and 'Montag, 11. Jan'. Each session includes details like 'Art' (e.g., MTB, Kraft), 'Trainingsinhalt', and 'Gesamt' (e.g., 2:00, 2:35). To the right, there are two 'Auswertung Grafik' (Evaluation Graph) charts showing performance metrics over time.

This screenshot displays a monthly overview of the training plan. It features a navigation bar with 'Tag', 'Woche', 'Monat', and 'Periodisierung'. Below, there are three bar charts: 'nach Intensitätsbereiche' (by intensity), 'nach Trainingsart' (by training type), and 'nach Intensitätsbereiche' (by intensity). A pie chart shows the distribution of training types: 76% (green), 6% (red), 3% (blue), and 15% (purple). The main part of the screenshot is a weekly schedule for 'Woche 53', showing training sessions from 'Mon 28. Dez' to 'Son 03. Jan'. Each session is listed with its date, time, and type (e.g., Kraft, Rad, MTB). A 'Gesamt' (Total) row at the bottom of the week shows a total of 11:45. Below this, there are sections for 'Woche 01' and 'Woche 02', each showing a weekly schedule from Monday to Sunday with session details and a total time of 2:00.

- Online jederzeit und überall einsehbar.
- Übersichtlich im Monatsüberblick.
- Detailliert und verständlich im Wochenplan.

Eine verlässliche Basis für Ihre Trainings-Praxis

Verlassen Sie sich auf Experten, die Wissenschaft und Praxis für Sie kombinieren



Kraft am Berg

Anaerobe Schwelle

Fettstoffwechsel

Renntempo

Regeneration

G2

Intervalle

Tapering

Laktatelimination

Mentales Training

- Innovative Trainingsprogramme auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse.
- Individuelle Trainingsplanung in persönlichen Trainingsbereichen.
- Ihr Plan ist absolut einzigartig und nur für Sie persönlich erstellt.

Trainingsfeedback - teilen Sie sich Ihrem Trainer mit

Dokumentieren Sie Ihr Training im Tagebuch – Ihr Trainer erstellt danach den neuen Wochenplan

Dehnungsübungen der Muskulatur verstanden. Ziel der Übungen ist es, kurzfristig oder dauerhaft eine größere Dehnbarkeit des Muskel-Sehnen-Apparates zu bewirken und damit eine größere Bewegungsreichweite in den einzelnen Gelenken oder im Rumpf zu ermöglichen. Auch bei den Dehnübungen gibt es verschiedene Methoden und Ansätze. Bewährt hat sich das sogenannte Stretching, bei welchem Sie folgende Punkte beachten sollten:

- Nehmen Sie die Dehnposition langsam ein.
- Im zu dehnenden Muskel sollte ein leichtes bis mittleres Ziehen spürbar

Bereiche/Methoden	Zeit
GA1	01:30
GA2	00:00
KA	00:30
EB	00:00
SB	00:00
WK	00:00
Gesamt	02:00

Trainingsmittel: Rad
Kilometer: 78,0 km

Intensitätsbeurteilung: mittel

K3 (hh:mm:ss): 00:00:00
K4 (hh:mm:ss): 00:00:00

Logo-Importierer: athlossoft, CycleOps POWER, ergomo, GARMIN, POLAR, SIGMA, SRM, SUUNTO

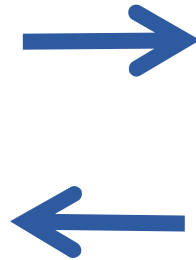
- Schnelles Feedback an Ihren Trainer über Logo-Funktion.
- Alle Daten hochladen: Herzfrequenz, Leistung, GPS, ...
- Mit Kommentarfeld und direkter Trainerinfo.

Der Trainer ist für Sie erreichbar

Tauschen Sie sich direkt mit dem Trainer über Mail oder Telefon aus



Trainer



Sportler

- Persönliche Trainingsauswertung durch den Trainer.
- Austausch von Informationen zur Trainingsplanung (Termine, etc.)
- Besprechung der zukünftigen Planung und Zielsetzung.

Die Pakete

Wählen Sie Ihr optimales Paket.

Sie entscheiden wie viel Betreuung Sie sich gönnen.



E- Training



Classic



Professional



Business



Premium

- Von Transalp Genießern bis Transalp Sieger, wir führen jeden zu seinem Ziel.
- Bestimmen Sie selbst den Umfang Ihrer Betreuung.
- Genönnen Sie sich einen eigenen Trainingsexperten.

Buchen Sie Ihre Trainingsbetreuung

So einfach kommen Sie zu einer besseren Form

- Klicken Sie auf "Buchen".
- Geben Sie Ihre persönlichen Daten ein.
- Wählen Sie Ihr gewünschtes Paket.
- Und los gehts...

The screenshot shows the website interface for Radlabor & Lauflabor. The top navigation bar includes the logo, a language selector for English, and links for Buchen, Newsletter, and Kontakt. A sidebar menu on the left lists various services: START, LEISTUNGSDIAGNOSTIK, SITZPOSITION, TRAININGS CENTER, MESSTECHNIK, SHOP, TEAM, PARTNER & PR, and REFERENZEN. Below the menu is a 'Test & Training Manager' login section with fields for Login and Passwort, and a 'Passwort vergessen?' link. Three promotional banners are visible: 'Laktatstest in München', 'TrainingsCamps', and 'BARMER diegesundexperten' with a 'Kunden sparen 75€!' offer. The main content area is titled 'Buchungs- und Kontaktformular' and is divided into sections: 'Persönliche Daten' (Personal Data) with fields for Name, E-Mail, and Phone; 'Produkte' (Products) with a table of services and prices; and 'Biomechanik' (Biomechanics) with options for 'Sitzposition Basic' and 'Sitzposition Aero Pro'.

Radlabor & Lauflabor
Buchungs- und Kontaktformular

Persönliche Daten

Bitte füllen Sie die folgenden Felder zu Ihrer Person aus.
Als Neukunde erhalten Sie ein persönliches Profil in unserem **Test & Training Manager**.
Dabei wird Ihnen der Login und das zufällig erzeugte Passwort per E-Mail zugeschickt.

Neukunde: Ja Nein
Diese Buchung als Gutschein? Ja

Vorname: Max
Nachname: Mustermann
E-Mail: max@muster.de
Telefon: 123456

Ich möchte in den Newsletter aufgenommen werden

Produkte

Bitte wählen Sie hier die von Ihnen gewünschte Test- bzw. Trainingsmodule die Sie im Radlabor durchführen möchten.
Alle Preise verstehen sich inkl. gesetzl. MwSt.

Leistungsdiagnostik	
<input checked="" type="checkbox"/> Laktatstest - Rad 125,00€ (erstmalig) 95,00€ (Folgetest)	<input type="checkbox"/> VO2max-Test 75,00€ 45,00€ (mit Laktatstest)
<input type="checkbox"/> Laktatstest - Lauf 95,00€ (erstmalig) 85,00€ (Folgetest)	<input type="checkbox"/> Drehmomenttest 65,00€ 35,00€ (mit Laktatstest)
<input type="checkbox"/> Laktatstest Rad & Lauf 175,00€ (erstmaliger Laktatstest) 145,00€ (Folgetest)	

Biomechanik

Sitzposition Basic Sitzposition Aero Pro

Login, Fragebögen ausfüllen, Trainer finden

Ihr persönliches Online-Profil

Loggen Sie sich ein im Test & Trainings Manager

The screenshots illustrate the user interface of the Radlabor Test & Training Manager. The first screenshot shows the login page with a welcome message and a 'Zur Trainingsplattform' button. The second screenshot shows the user profile page with sections for 'Kundendaten', 'Trainer & Co', 'Ihre Buchung', and 'Fragebögen'. The third screenshot shows the 'Übungen' (Exercises) page with sections for 'Übersicht', 'Übungen', and 'FAQ', featuring images of a person stretching and a person lifting weights.

- **Dort finden Sie alles Wissenswerte zu Training wie:**

- Übungen für Kraft, Core Stability und Dehnung.
- Alle durchgeführten Tests im Radlabor.
- ...sowie den Login zu Ihrer persönlichen Trainingsplattform.

Mein Trainingsplan

Mit einem Klick zur Trainingsplanung

Alle wichtigen Trainingsinformationen auf einen Blick

The screenshot displays the Radlabor training plan software interface across four different views: Desktop, Monat, Woche, and Tag. Each view shows a different level of detail for the training plan, including training content, performance metrics, and graphical representations of the data.

Dektop

Monat

Woche

Tag

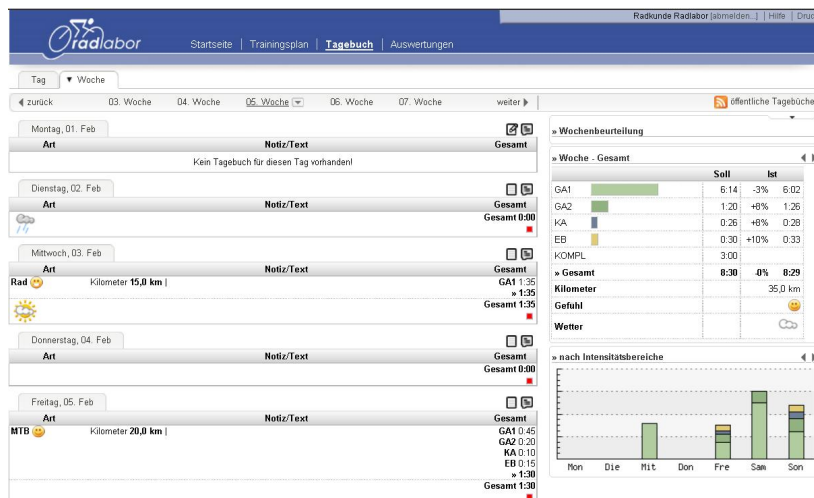
- Klicken Sie sich durch....
- Überblick der Planung in **Monat/ Woche/ Tag**.
- Mit zusätzlich grafischer Darstellung des Trainings.



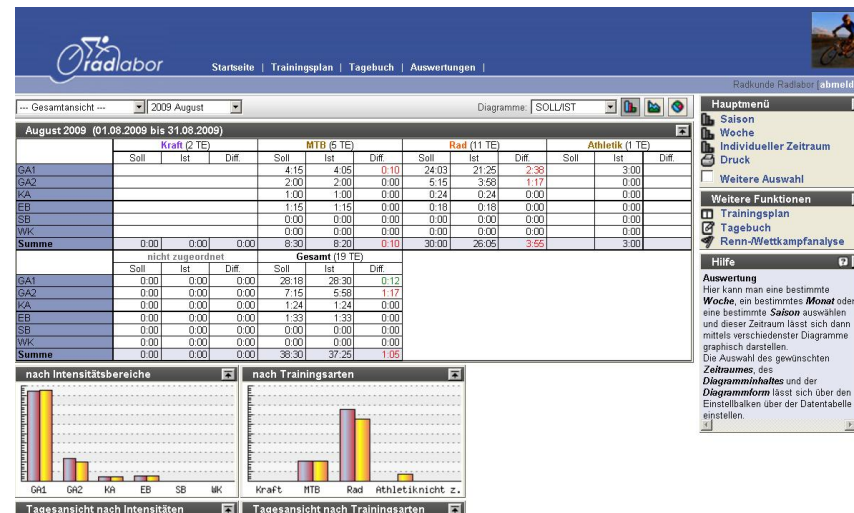
Wie sieht eine Analyse aus?

Tagebuch und Auswertung, einfach und übersichtlich

Trainingsdokumentation im Tagebuch & Auswertung des gesamten Trainings



Tagebuch



Auswertung

- Übersichtliches Wochentagebuch mit Soll/ Ist Abgleich.
- Tagebuch und Auswertung mit Grafiken, Icons und Stundenangaben.
- Mit Kommentarfeld und Trainerinfo für Sie und Ihren Trainer.
- Soll/ Ist Auswertung nach Woche/ Monat und Saison möglich.

Unsere Experten vom Radlabor bringen Sie ans Ziel

Wir stehen Ihnen auf Ihrem sportlichen Weg zur Seite



- Know-How aus über 10 Jahren Forschung in den Bereichen Fitness & Training.
- Ein kompetentes und sympathisches Team aus Sportwissenschaftlern und ausgebildeten Trainern.
- Schneller und unkomplizierter Kontakt per Mail, Telefon oder Webplattform während der Betreuung.

