



Informationen zur Leistungsdiagnostik

Bitte beachten:

In den Tagen vor der Diagnostik...

- Behalten Sie Ihre regulären Schlaf-, Ess- und Trinkgewohnheiten (einschließlich Koffeinkonsum) bei
- Verzichten Sie 48 h vorher auf Alkohol
- Verzichten Sie 48 h vorher auf intensive Belastungen

Am Tag der Diagnostik...

- Kommen Sie möglichst erholt
- Nehmen Sie zwei Stunden vorher die letzte Mahlzeit ein
- Trinken Sie zwei Stunden vorher nur noch stilles Wasser und verzichten Sie auf kohlenhydratreiche Getränke

Bitte mitbringen:

- Kurze Sportbekleidung
- Trinkflasche
- Lafschuhe
- ggf. Radschuhe mit Pedalen
- ggf. eigenes Fahrrad (Rücksprache notwendig)
- ggf. Duschtensilien (Umkleiden und Duschen sind vorhanden)

Adresse:

Philipps-Universität Marburg
Arbeitsbereich Trainingswissenschaft
Jahnstraße 12
35037 Marburg
1. Obergeschoss (bitte klingeln)
trainingswissenschaft@uni-marburg.de

Parkplätze befinden sich in unmittelbarer Nähe (bitte im Arbeitsbereich melden und Parkkarte für Schranke aushängen lassen)

