



testlabbet

Tester & rådgivning för motionär och elitmotionär

Priser 2023



Vi finns på Karlskrona idrotts- och fritidscenter och erbjuder högkvalitativ utrustning och personal för att göra tester både inom bredd, elit och folkhälsa.

Testlabbet drivs som ett aktiebolag och ägs av föreningen K3H och är en möjliggörare för projekt som drivs av föreningen. All eventuell vinst går tillbaka till verksamheten för att fortsätta att utveckla föreningen i dess anda.

Testlabbet används inom innovation, forskning och teknikutveckling i länet, i Sverige och i världen.

Att boka test är öppet för alla oavsett om du representerar en förening, ett företag eller som privatperson.

För närvarande har vi ingen publik bokning.

Tester och rådgivning för motionär och elitmotionär

För dig som vill komma i gång eller vill optimera din träning för att uppnå dina mål. Tester används som ett verktyg för att styra din träning mer effektivt med fokus på utveckling. Rådgivning är tillämpning av hur du använder testresultat översatt till träning och tävling i praktiken.

För mer information och bokningar: andreas@k3h.se 0708-148581
www.k3h.se



testlabbet

IRON
Coach

Unikt samarbete mellan Testlabbet och Ironcoach Christian Malmström

Vill du ha möjlighet att på ett professionellt sätt få hjälp att optimera ditt träningsupplägg och din prestation? Nu har du möjligheten i samband med att Testlabbet har inlett ett samarbete med ultralöparen och coachen Christian Malmström. Samarbetet innebär att du kan få högkvalitativa tester och coaching i ett och samma paket. Tjänsten gör att du som testar dig hos på Testlabbet får rabatt på Christians tjänster och tvärtom. Alltså, både våra och Christians kunder har nytta av samarbetet.

Det känns väldigt spännande och roligt att formalisera ett samarbete där vi båda kan bidra till bättre träningskvalitet och tävlingsresultat för våra respektive kunder.

” Sedan en tid har jag för egen del använt Testlabbet för att löpande göra tröskeltester för att kunna styra min träning mer datadrivet och exakt. Det var en avgörande komponent i min optimering inför Köpenhamn marathon. Det är något jag kommer fortsätta med och något jag tror mer och mer på för att kunna optimera träningsupplägg och prestation”

Christian Malmström – ultralöpare och coach

Samarbetet innebär följande för Testlabbets kunder, och det gäller både individer och team.

Vid bokning av ett test får kunder 10% rabatt på testet om de i samband med bokning bokar ett coachmöte med Christian Malmström för att kunna omsätta sitt test i form av bättre träningsupplägg inför kommande mål. Samtidigt får du 50% rabatt på priset för detta möte.

Vid bokning av två tester (som genomförs med 2-6 månaders mellanrum) får kunder 20% på testeterna om de i samband med bokning även bokar två coachmöten med Christian. Även här erbjuds 50% rabatt på priset för mötena.

Notera i bokningen att testerna är kopplade till ett coachmöte. När du bokar hos Christian uppger du att coachningen är kopplad till en testning.

Boka möte med Christian: <https://ironcoach.se/samarbete-med-testlabbet-k3h-karlskrona/>



Tröskeltest och VO2-max

Vill du utveckla din uthållighetsträning fullt ut? Få ett värde på din aeroba effekt? Hitta dina individuella träningszoner för bättre kontroll av olika intensiteter och därmed mer kvalitet i träningen.

Testet genomförs vid ett och samma tillfälle och ger värden för träningsstyrning och utveckling framåt. Analys och genomgång av resultat samt muntlig rådgivning ingår.

Tidsåtgång ca 120 min.

Tillgängliga arbetsformer löpning

För dig som vill ha tillgång till alla värden för utveckling framåt!

Pris: 2 395 sek



Padilla-test

Padilla-test är ett kombinationstest, där man får fram vo2max, tröskelpulser och watt. Det är ett grundtest för cyklister för att se hur bra uthållighet du har. Detta är ett mycket givande test som ger dig många olika värden i ett och samma test.

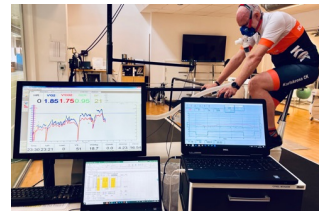
Många elitcyklister gör testet regelbundet för att se att utvecklingen går framåt.

Tidsutgång ca 120 min

Tillgängliga arbetsformer cykel

För dig som vill ha tillgång till alla värden för utveckling framåt!

Pris: 2 395 sek



VO2-max

Vi mäter din maximala syreupptagningsförmåga. Testet mäter din aeroba effekt och ger ett exakt värde på den maximala mängd syre du kan ta upp och utnyttja. Vi får ut ett testvärde i V02 (mlO2/kg/min), V02 (ml/min), VE (l/min), puls (bpm) samt upplevd ansträngning.

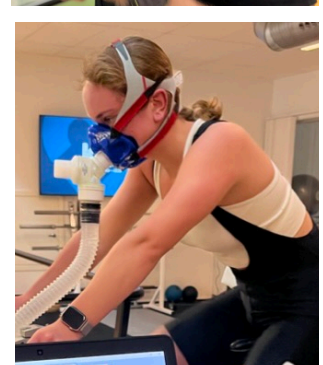
Analys och genomgång av resultat samt muntlig rådgivning ingår.

Tidsutgång ca 75 min

Tillgängliga arbetsformer: löpning/cykel

För dig som vill ha alla värden för aerob effekt!

Pris: 1695 sek



Använd friskvårdsbidraget hos oss

Laktatröskeltest

Med ett tröskeltest får du värden på aerob- och anaerob tröskel, maxpuls samt återhämtningslaktat. Här får du svar på hur dina personliga träningszoner skall se ut. Med hjälp av ett tröskeltest kan du lägga upp din träning smartare, bli snabbare och mer skadeförebyggande.

Dina individuella pulsvärden går inte att jämföra med någon annans. Analys och genomgång av resultat samt muntlig rådgivning ingår.

Tidsåtgång ca 90 min

Tillgängliga arbetsformer: löpning/cykel

För dig som vill ha alla värden för individuella pulszoner!

Pris: 1695 sek



Maxpulstest

Ger ett exakt mätvärde och är bra om du vill ha hjälp med att ta reda på din maxpuls. Maxpulsen är din högsta hjärtfrekvens och beror inte på din syreupptagningsförmåga.

Maxpulsen har ett stort värde för att komma igång med pulsbaserad träning.

Analys och genomgång av resultat samt muntlig rådgivning ingår.

Tidsåtgång ca 45 min

Tillgängliga arbetsformer: löpning/cykel

För dig som vill komma igång med pulsbaserad träning!

Pris: 795 sek

Inbody 720

Ett analysverktyg för kroppssammansättning. Mäter med hög kvalitet bland annat skelettmuskelmassa, fettmassa, muskelbalans, basal ämnesomsättning och visceralt fett. En impedansmätning av detta slag kan användas inom olika områden vid friskvårdsarbete, rehabilitering, idrottsmedicin och för dem som tränar både elit- och motionsnivå.

Analys och genomgång av resultat samt muntlig rådgivning ingår.

Tidsåtgång ca 30 min

För dig som vill ha fakta om din kropp som bygger på träning och kostvanor!

Pris: 595 sek

Använd friskvårdsbidraget hos oss