



**Teilnehmer für eine
Ausdauertrainingsstudie
gesucht!**

Untersucht werden die leistungsphysiologischen Anpassungen einer **Taper-Phase** (gezielte Verringerung des Trainingsvolumens) vor einem simulierten Wettkampf, um Mechanismen auf molekularer und muskulärer Ebene besser verstehen zu können, mögliche Leistungsverbesserungen zu beurteilen und eine effizientere Trainingssteuerung zu ermöglichen.

Das wird in der Studie gemacht:

- 11 Wochen eigenständiges Ausdauertraining
- Untersuchungen beinhalten u.a.:
 - 3 Muskelbiopsien (Oberschenkelvorderseite)
 - Blutanalysen
 - Umfangreiche Ausdauerdiagnostik (Laktat- und Spiroergometrie) auf dem Radergometer

Wir bieten:

- **Möglichkeit der Leistungsverbesserung**
- **Umfangreiche Auswertung** der durchgeführten Diagnostiken u.a.:
 - Ausdauerleistungsfähigkeit
 - Muskelfaserzusammensetzung
 - Immunstatus
- **Empfehlungen** für zukünftiges Training basierend auf individueller Diagnostik
- **200,- € Aufwandsentschädigung**

Anforderungen:

- männliche Radsportler im Alter zwischen 18 - 40 Jahren
- ambitionierte Radsportler im regelmäßigen Training
- Bereitschaft zur Teilnahme an allen Untersuchungen
- Bereitschaft zu geringfügigen Modifikationen des eigenen Trainingsplans
- Nichtraucher