



## URHEILIJATESTIT

### Aerobinen kestävyys

<b>PP –ergometritesti (epäsuora)</b>	<b>60 €/hlö</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• pituus, paino, rasva%</li><li>• Maitohapponäytteet 6-10 kpl testin aikana</li><li>• maksimaalisen suorituskyvyn arviointi</li><li>• henkilökohtaiset syke –ohjeet harjoitteluun</li><li>• testi voidaan suorittaa 1-4 henkilölle yhtä aikaa</li><li>• testi suoritetaan Tanhuvaaran Urheiluopiston tiloissa</li></ul>	
<b>PP –ergometritesti (epäsuora) sama testi kuin yläpuolella, ilman maitohapponäytteitä</b>	<b>35 €/hlö</b>
<b>Tasotesti</b>	<b>60 €/hlö</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Juosten urheilukentällä</li><li>• Maitohapponäytteet 6-10 kpl testin aikana</li><li>• maksimaalisen suorituskyvyn arviointi</li><li>• henkilökohtaiset syke –ohjeet harjoitteluun, aerobinen ja anaerobinen kynnyks</li><li>• Voidaan suorittaa 1-4 henkilölle yhtä aikaa</li><li>• Tilavaatimus: urheilukenttä (voidaan suorittaa myös Tanhuvaaran ulkopuolella, esim. oman kunnan urheilukentällä)</li></ul>	
<b>Tasotesti (sama testi kuin yläpuolella, ilman maitohapponäytteitä)</b>	<b>35 €/hlö</b>
<b>Tasotesti juoksumatolla</b>	<b>70€/hlö</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• pituus, paino, rasva%</li><li>• maksimaalisen suorituskyvyn arviointi</li><li>• henkilökohtaiset syke –ohjeet harjoitteluun</li><li>• testi voidaan suorittaa 1 henkilölle kerrallaan</li><li>• testi suoritetaan Tanhuvaaran Urheiluopiston tiloissa</li></ul>	
<b>Suora hapenotontesti</b>	<b>95€/hlö</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hengityskaasuanalyysi</li><li>• henkilökohtaiset syke –ohjeet harjoitteluun, aerobinen ja anaerobinen kynnyks</li><li>• Suorituskykyisyyden määrittäminen</li><li>• pituus, paino, rasva%</li><li>• juoksu, sauvakävely, pp –ergo, soutu, melonta</li></ul>	

## Voima-nopeus –testit

### Lentopallo

30€/hlö

- pituus, paino ja rasva%
- Staattinen- ja kevennetty ponnistus, joista elastisuus%
- Iskuponnistus matolla
- Hyökkäys- ja torjunta ulottuvuus (Vertec)
- 20m. paikaltaan juoksu
- CH –risti -juoksu

### Jääkiekko

30€/hlö

- Pituus, paino ja rasva%
- Staattinen- ja kevennysponnistus, joista elastisuus%
- 30m. juoksu paikaltaan lähtien, 10 m. väliaika
- Nopeuskestävyys 10\*20m, juoksuista väliajat

### Jalkapallo

30€/hlö

- Pituus, paino ja rasva%
- kevennysponnistus
- 30m. juoksu paikaltaan lähtien, 10 m. väliaika
- Nopeuskestävyys 10\*20m, juoksuista väliajat
- sik-sak –juoksu
- peep –juoksu

### Salibandy

30€/hlö

- Pituus, paino ja rasva%
- 30m. juoksu paikaltaan lähtien, 5 m. väliaika
- kevennysponnistus
- sik-sak –juoksu
- Nopeuskestävyys, 10 m viivajuoksu 45 sek.
- peep –juoksu

Kaikki hinnat sisältävät alv 22%

Hinnoista voidaan sopia ryhmäkohtaisia tarjouksia ryhmän koon ja testikokonaisuuden mukaisesti.

Mikäli haluatte mahdollisia muita testejä tai toteuttaa omia testikokonaisuuksia, voitte olla yhteydessä, [sami.piisila@tanhuvaara.fi](mailto:sami.piisila@tanhuvaara.fi)

Tanhuvaaran Urheiluopisto

Sami Piisilä  
044/3249205  
sami.piisila@tanhuvaara.fi