



Trainingsdaten

4 x 20 Minuten – Racetrack Training

Euer Körper ist durch die einzigartige Topographie des BILSTER BERG extremen Belastungen ausgesetzt und fordert Profis und Amateuren weit mehr ab als manch andere Rennstrecke.

Muskeln

- Das Körpergewicht kann sich verfünffachen
- Bis zu 350 kg zerren in Kurven am Rücken
- Auf der Nackenmuskelgruppe lasten bis zu 7.500 kg

Cardio

- Bis zu 180 Herzschläge in der Minute
- Ca. 250 Nanogramm Adrenalin pro Minute
- Etwa 16 000 Herzschläge an einem Tag Rennstrecke

Sauna

- 60 Grad Celsius unter Rennanzügen möglich
- Bis zu 3.000 Kalorien werden auf dem BILSTER BERG verbrannt
- Flüssigkeitsverlust von 4 Litern möglich (Viel trinken!)

Reaktionszeit

- 0,8 Sekunden bei geübten Fahrern
- 0,16 Sekunden bei Rennfahrern

**BILSTER
BERG**
DRIVING BUSINESS.DE

www.driving-business.de