

Inhalte	Online	Starter	Klassik	Premium
Individueller Plan im Radfahren, Schwimmen und Laufen, der auf deinen Alltag zugeschnitten ist. Kraft- und Beweglicheinheiten ergänzen deinen Plan.	✓	✓	✓	✓
Ausführliches Erstgespräch inkl. Anamnese	✓	✓	✓	✓
Planungszeitraum	4 Wochen	3-4 Wochen	2 Wochen	1 Woche
Telefonkontakt & Whatsapp		✓	✓	✓
Email & Feedback über Trainingpeaks	✓	✓	✓	✓
Vertragsbindung	Nein	Nein	Nein	Nein
Metabolisches Profil: Trainingsbereiche werden ermittelt und in das Programm Trainingpeaks übertragen. Der Ist-Zustand wird stetig abgeglichen und im metabolischen Profil angepasst.	✓	✓	✓	✓
Trainingsfeedback	✓	✓	✓	✓
Analyse von Wettkämpfen, Schwimm- und Laufvideos & Materialberatung			✓	✓
Individualisierter Rahmentrainingsplan inkl Wettkampfauswahl und Trainingslagerwahl in Besprechung mit dem Athleten		✓	✓	✓
Ernährungsvorgaben im Training und Wettkampf			✓	✓
Tägliche Anpassung im Krankheitsfall			✓	✓
Preise pro Monat	110 €	149 €	199 €	250 €

Anamnesebogen		
Name		
Adresse		
Telefon		
Email		
Beruf		
Informationen über deine Gesundheit - Verletzungen, Beschwerden, Problembereiche		
Deine Bestzeiten (mit Jahr) Leistungsdiagnostik (wenn vorhanden) bitte mitschicken.	5km 10km 1000m Swim FTP	Sprint Olympisch Mitteldistanz Ironman
weitere Bestzeiten		
Dein aktueller Leistungsstand		

## Anamnesebogen

Wieviel Zeit kannst und willst du für dein Training aufbringen ?

Zeitfenster zum Training

Montag  
 Dienstag  
 Mittwoch  
 Donnerstag  
 Freitag  
 Samstag  
 Sonntag

Deine sportlichen Ziele in dieser Saison  
 Priorität A, B, C

Langzeitziel - Träume sind erlaubt!

Trainingsmöglichkeiten

Smarttrainer	Wattmessung Rad	Kraftstudio
Rolle	Wattmessung Lauf	Kurzhandel
MTB	Zugseil	Langhandel
Rennrad	Gummibänder kurz	Klimmzugstange
Zeitfahrrad	Gummibänder lang	Blackroll
.....		

Buchung	Bitte ankreuzen (Preise pro Monat inkl. Mwst.)		
Coachingpaket	Online 110€ <input type="checkbox"/>	Starter 149€ <input type="checkbox"/>	Klassik 199€ <input type="checkbox"/>
			Premium 249€ <input type="checkbox"/>
Wählen deinen Trainer/in	Carsten <input type="checkbox"/> Matthias <input type="checkbox"/> Jan <input type="checkbox"/>		
Persönliches Treffen inkl Techniktraining Kraft und Athletik	1x60 min für 50€ <input type="checkbox"/>		
Personaltraining zum Start des Coaching	1x60min für 90€ anstatt 100 € <input type="checkbox"/>		
	3x60min für 260€ anstatt 300 € <input type="checkbox"/>		
<p>Das Training erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr. Sie haben selber sicherzustellen, dass Sie die körperlichen bzw. gesundheitlichen Voraussetzungen für das Training erfüllen. Insbesondere haben Sie selbst sicherzustellen, dass Sie sporttauglich sind. Sollten Sie Vorerkrankungen haben, sind Sie verpflichtet, dies mit Ihrer Anmeldung schriftlich mitzuteilen.</p> <p>Bei Krankheiten wie Erkältung oder Grippe machen Sie bitte keinen Sport. Lassen Sie es von einem Arzt prüfen und frage Sie ihn, wann ein möglicher Einstieg ins Training wäre.</p>			
Unterschrift			