

Inhalte	Starter	Klassik	Premium
Trainingsplanung	<p>Individuell und auf deinen Alltag zugeschnitten. Der Plan beinhaltet detaillierte Athletik- Schwimm-, Rad-, Laufeinheiten und Ernährungsbausteine. Krafteinheiten werden aus deinen Materialvoraussetzungen zusammengebaut.</p> <p>Das Coaching beinhaltet ein Eingangsgespräch, deine Saison-und Wettkampfplanung (RTP). Ziele werden von dir formuliert und mit mir diskutiert. Sollte mal etwas nicht nach Plan verlaufen, wird dein Plan angepasst. Kostenlose Feldtest werden regelmäßig eingebaut und ausgewertet.</p>		
Planungszeitraum	4 Wochen	2 Wochen	1 Woche
Kommunikation/Feedback	Per Email, Whats App, Telefon	Per Email, Whats App, Telefon	Per Email, Whats App, Telefon, Zoom
Vertragsbindung	Nein	Nein	Nein
Metabolisches Profil	Wird in Trainingpeaks eingetragen und gepflegt.		
Trainer	freie Wahl	freie Wahl	freie Wahl
Training	Strava Club und gemeinsames Zwift-Training mit Zoom von Oktober bis April (Mi 18:00)		
Preis Triathlon	99 €	129 €	149 €

Anamnesebogen		
Name		
Wohnort		
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 ?			
Exemplarische Trainingswoche			
	Montag		
	Dienstag		
	Mittwoch		
	Donnerstag		
	Freitag		
	Samstag		
	Sonntag		
Deine sportlichen Ziele in dieser Saison Priorität A, B, C			
Langzeitziel - Träume sind erlaubt!			
Trainingsmöglichkeiten	Smarttrainer Rolle MTB Rennrad Zeitfahrrad	Wattmessung Rad Wattmessung Lauf Zugseil Gummibänder kurz Gummibänder lang	Kraftstudio Kurzhantel Langhantel Klimmzugstange Blackroll

Buchung	Bitte ankreuzen (Preise pro Monat inkl. Mwst.)		
Coachingpaket	Starter Triathlon 99€ <input type="checkbox"/>	Klassik Triathlon 129€ <input type="checkbox"/>	Premium Triathlon 149€ <input type="checkbox"/>
Wählen deinen Trainer/in	Jan <input type="checkbox"/>	Tobias <input type="checkbox"/>	Pia <input type="checkbox"/>
Headcoach (Matthias)	+ 30€ <input type="checkbox"/>	+ 40€ <input type="checkbox"/>	+ 50€ <input type="checkbox"/>
Optional; gilt für jedes Paket (Starter, Klassik und Head)			
Entwicklungsgespräch z.B. über Zoom	Jeden 3. Monat + 10€ <input type="checkbox"/> Jede 4. Woche + 30€ <input type="checkbox"/>		
monatliches Personaltraining oder 12 Einheiten pro Jahr	1h +70€ <input type="checkbox"/> 1,5h +95€ <input type="checkbox"/>		
Diagnostikpaket M - 2x Laktatdiagnostik - 2x Körperzusammensetzung - 1x Beweglichkeitsdiagnostik	+24€ <input type="checkbox"/>	Diagnostikpaket XL - 1x Power P. Decoder - 1x Incyd-Diagnostik - 1x Laktatdiagnostik - 2x Körperzusammensetzung	+40 € <input type="checkbox"/>
Personaltraining zum Start des Coaching	2h 140€ <input type="checkbox"/>	Stryd Powermeter 209€ anstatt 229€ <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			