

Inhalte	Starter	Klassik	Premium
Trainingsplanung	<p>Individuell und auf deinen Alltag zugeschnitten. Der Plan beinhaltet detaillierte Lauf-, Kraft-, Hindernis-, Beweglichkeitseinheiten 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)		
Laufkurse	minus 20 %		
Preis Laufen	79 €	109 €	129 €

## Anamnesebogen

Name

Wohnort

Telefon

Email

Beruf

Informationen über deine Gesundheit -  
Verletzungen, Beschwerden,  
Problembereiche

Deine Bestzeiten (mit Jahr)  
Leistungsdiagnostik (wenn vorhanden)  
bitte mitschicken.

weitere Bestzeiten

Dein aktueller Leistungsstand

5km  
10km  
Halbmarathon  
Marathon

## 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	Wattmessung Rad	Kraftstudio
Blackroll	Wattmessung Lauf	Kurzhantel
MTB	Zugseil	Langhantel
Rennrad	Gummibänder kurz/lang	Klimmzugstange
Hindernisse:		
Hindernisse:		

Buchung	Bitte ankreuzen (Preise pro Monat inkl. Mwst.)		
Coachingpaket	Starter OCR 79€ <input type="checkbox"/>	Klassik OCR 109€ <input type="checkbox"/>	Premium OCR 129€ <input type="checkbox"/>
Wählen deinen Trainer/in	Jan <input type="checkbox"/>	Tobias <input type="checkbox"/>	Pia <input type="checkbox"/>
Headcoach (Matthias)	+ 20€ <input type="checkbox"/>	+ 30€ <input type="checkbox"/>	+ 40€ <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			