

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)		
Lauftreff & MTB Treff	kostenlos und regelmäßig am Baldeneysee in Essen		

Anamnesebogen

Name

Adresse

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
1000m Swim
FTP

Sprint
Olympisch
Mitteldistanz
Ironman

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.)		
Sportart	Triathlon <input type="checkbox"/>	Einzelsportart <input type="checkbox"/>	
Wählen deinen Trainer/in	Jan <input type="checkbox"/> Tobias <input type="checkbox"/> Pia <input type="checkbox"/> Matthias <input type="checkbox"/>		
Wählen deine Kommunikationsform	Telefon, Email, Whatsapp <input type="checkbox"/>	Zoom, Telefon, Email, Whatsapp <input type="checkbox"/>	Nur online über die App oder Email (günstiger) <input type="checkbox"/>
In welchem Rhythmus sollen deine Pläne geschrieben werden?	4-Wochen <input type="checkbox"/>	2-Wochen <input type="checkbox"/>	1-Woche <input type="checkbox"/>
Startpaket Diagnostik Ausdauer, Beweglichkeit & Kraft und Technik	Interesse <input type="checkbox"/> Preis individuell		
regelmäßige Diagnostik	Interesse <input type="checkbox"/> Preis individuell und im Verbindung mit dem Coaching günstiger		
Stryd Powermeter	199€ anstatt 229€ <input type="checkbox"/>		
Teilnahme am wöchentlichen Zwiffttraining oder Lauftreff	kostenlos <input type="checkbox"/>		
Personaltraining	Interesse <input type="checkbox"/> Preis individuell		
<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