

AusdauerNetzwerk

Leistungsübersicht für einen Zeitraum über 4 Wochen

Trainingsplanung	start-up	all-in	performance	premium
Preis	69 €	129 €	189 €	249 €
Training				
Täglich online	X	X	X	X
Tagebuchfunktion	X	X	X	X
Trainingslagerplanung		X	X	X
Periodisierung		X	X	X
Trainerkontakt				
Initialgespräch	X	X	X	X
Trainerkontakte pro Monat ges.	4x	8x	Flat	Flat
Trainerkontakte per mail	4x	X	X	X
Trainerkontakte per Tel.		X	X	X
Trainingsbetreuung				
Mental Coaching			1x	2x
Personal Training			1x *	2x *
videogestützte Technikanalysen			1x *	2x *
Leistungstest			1x *	1x *
Anpassung des Trainingsplans		4x	6x	Flat
Sportartspezifische Krafttrainingspläne	X	X	X	X
Soll/Ist- Abgleich		X	X	X
App TrainingPeaks	X	X	X	X
Ernährungsempfehlungen		X	X	X
Für wen:				
Hobbysportler	X	X		
Wettkämpfer		X	X	X
Skilangläufer		X	X	X
Triathlet		X	X	X
Formelles				
Mindestlaufzeit	keine	keine	keine	keine
Einrichtungsgebühr	keine	keine	keine	keine
Anamnese	X	X	X	X

* Personal Training, Videoanalyse und Leistungstest finden am selben Termin statt.

* Personal Training Ski Langlauf findet im Bayerischen Wald statt. Personal Training Triathlon findet in München statt.

* Fahrtkosten berechnen wir im Umkreis von 10km der PLZ 80803 München oder 94264 Langdorf nicht. Ab 11 km berechnen wir 0,3 ct. /km.