

Trainingsplanung	start - up	all - in	performance	premium
Preis	69	129	189	299
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	x	x	x	x
Trainerkontakte per Tel.		x	x	x
Trainingsbetreuung				
Personal Training			1x	2x
videogestützte Technikanalysen			1x	1x
Leistungstest			1x	1x
Anpassung des Trainingsplans		2x	4x	Flat
Sportartspezifische Krafttrainingspläne		x	x	x
Soll/Ist- Abgleich		x	x	x
App TrainingPeaks	x	x	x	x
Ernährungs Coaching mit Barbara Plaschka für jedes Trainingspaket optional zubuchbar*				
Für wen:				
Hobbysportler	x	x		
Wettkämpfer	x	x	x	x
Skilangläufer	x	x	x	x
Triathlet	x	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 10 km der PLZ 80801 München oder 94227 Lindberg nicht. Ab 11 km berechnen wir 0,4 €/km.

*Preis Ernährungs Coaching richtet sich nach Beratungsumfang.