

Trainingsplanung	start - up	all - in	performance	premium
Preis	<b>79</b>	<b>139</b>	<b>199</b>	<b>299</b>
<b>Training</b>				
Täglich online	x	x	x	x
Tagebuchfunktion	x	x	x	x
Trainingslagerplanung		x	x	x
Periodisierung		x	x	x
<b>Trainerkontakt</b>				
Initialgespräch	x	x	x	x
Trainerkontakte pro Monat ges.	2x	8x	Flat	Flat
Trainerkontakte per mail	x	x	x	x
Trainerkontakte per Tel.		x	x	x
<b>Trainingsbetreuung</b>				
Personal Training			1x	2x
videogestützte Technikanalysen			1x	1x
Leistungstest				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*				
<b>Für wen:</b>				
Hobbysportler	x	x		
Wettkämpfer	x	x	x	x
Skilangläufer	x	x	x	x
Triathlet	x	x	x	x
<b>Formelles</b>				
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.

\*Fahrkosten berechnen wir im Umkreis von 10 km der PLZ 80801 München oder 94227 Lindberg nicht. Ab 11 km berechnen wir 0,5 €/km.

\*Preis Ernährungs Coaching richtet sich nach Beratungsumfang.