

Von Null auf Ironman – Dein Projekt`2020

T.Su. Paketeleistung:

- 60-minütiges Eingangsgespräch (Persönlich, Skype oder Telefon)
- Anamnesebogen (bisheriges Training)
- wöchentlicher individueller Trainingsplan der drei Sportarten, Triathlon (Schwimmen, Rad, Lauf)
- Trainingssteuerung über Herzfrequenz, Zeiten, Watt und/oder Gefühl (je nach individuellen Möglichkeiten und Erfolgsaussichten)
- Email/WhatsApp Betreuung durch Coach
- Analyse der Schwimmtechnik und Lauftechnik
- detailliertes Programm zu Athletik, Kraft und Beweglichkeit
- Auswertung und Einbeziehung von Leistungsdiagnostiken
- Auswertung und Berücksichtigung von persönlichen Trainingsdaten (Garmin, Polar und nach Absprache)
- individuelle Planung im Krankheits- oder Verletzungsfall
- Anleitungen zu Training, Ernährung, Checklisten
- Coaching zur Ernährungsoptimierung (ggf. Gewichtsreduzierung) im Alltag, Training und Wettkampf
- SportmentalCoaching-Abbau der eigenen Ängste und Schwächen, Stärken und Ziele
- 10% Ermässigung auf TrainingsCamps und PersonalTraining
- Gemeinsame Trainingseinheiten je nach Verfügbarkeit und Absprache (feste Terminvorgaben)
- Betreuung bei deiner ersten Langdistanz vor Ort (Festes Ziel ist der Ironman Frankfurt...weitere Wettkämpfe nach Absprache)
- Unterstützung bei Kauf von Equipment wie z.B. Neoprenanzug etc.
- Dokumentation deiner Trainingsschritte auf meiner Homepage (alles natürlich nur mit deiner Einwilligung und Freigabe)
- Erfahrungsaustausch mit teilnehmenden Athleten in einer geschlossenen Facebook und/oder WhatsApp Gruppe
- Individuelle Wettkampfplanung und Strategie
- Planung und Organisation einer gemeinsamen Unterkunft und Anreise

Optional gegen Gebühr:

- Teilnahme an gemeinsamen Trainingscamps
- PersonalTraining

Eckdaten:

- offizieller Start ist der 1. Oktober 2019 in der Gruppe, wenn du magst starten wir dein eigenes Training früher
- Vertragsdauer 10 Monate – natürlich ist dein Ironman, deine Langdistanz das Ziel
- Mindestteilnehmerzahl 10
- Natürlich kannst du auch teilnehmen, wenn dein Ziel ein 70.3, eine Halbdistanz ist
- Startgelder, An/Abreise sowie Unterkunft beim Wettkampf zahlst du selbst

T.Su. von Null auf Ironman - Paketpreis € 139,- p. Monat