

Von Null auf 70.3/Mitteldistanz – 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
- Erfahrungsaustausch mit teilnehmenden Athleten in einer geschlossenen Facebook und/oder WhatsApp Gruppe
- Individuelle Wettkampfplanung und Strategie
- Unterstützung bei Kauf von Equipment wie z.B. Neoprenanzug etc.
-

Optional gegen Gebühr:

- Teilnahme an gemeinsamen Trainingscamps
- PersonalTraining
- Gemeinsame Trainingseinheiten je nach Verfügbarkeit und Absprache (feste Terminvergaben)

Eckdaten:

- offizieller Start ist der 1. Oktober 2019 in der Gruppe, wenn du magst starten wir dein eigenes Training früher
- Vertragsdauer nach Vereinbarung – natürlich ist deine Mitteldistanz, dein 70.3 das Ziel
- Mindestteilnehmerzahl 10
- Startgelder, An/Abreise sowie Unterkunft beim Wettkampf zahlst du selbst

T.Su. von Null auf 70.3 - Paketpreis ab € 99,- p. Monat