

# Individuelle Trainingsplanung und Coaching

Egal, welches sportliche Niveau und wie viel Zeit Sie haben. Ein zielgerichtetes, individuelles Training hilft, das Optimum aus Ihren Voraussetzungen herauszuholen, und garantiert einen langfristigen Leistungszuwachs.

	Basic	Advanced	Professional
Beschreibung	Initiale Trainingsplanung auf Basis eines aktuellen Leistungstests (nicht älter als 6 Monate) oder Planung für den Einstieg in ein systematisches, zielgerichtetes Training zur Vorbereitung auf einen Wettkampf.	Saison- und Wettkampfplanung, individuelles Training der Trainingsphase und dem aktuellen Zeitbudget angepasst. Monatliches Feedback via E-Mail und in Bezug auf Schlüsseleinheiten via TrainingPeaks.	Saison- und Wettkampfplanung, Trainingsplanung, individuelles Training entsprechend der Trainingsphase und dem aktuellen Zeitbudget, alle zwei Wochen angepasst, Feedback via E-Mail und in Bezug auf Schlüsseleinheiten via TrainingPeaks zur schnelleren Angleichung an Erholungszustand, Zeitbudget und Verbesserung der Trainingsqualität.
Zielgruppe	Für Hobbysportler/innen und Einsteiger/innen, die nach einem gut strukturierten, auf die individuellen Ziele und dem Leistungsstand angepassten Plan trainieren möchten.	Geeignet für Hobbysportler/innen, die das Optimum aus ihrer Wettkampfteilnahme oder ihrem Zeitbudget herausholen wollen und eine langfristige Entwicklung der Leistungsfähigkeit sicherstellen möchten.	Ideal für ambitionierte Athleten/Athletinnen und Leistungssportler/innen mit regelmässiger Wettkampfteilnahme, die den Erfolg nicht dem Zufall überlassen wollen.
Inhalt	<b>Planung:</b> Trainingsplanung für 3 Monate oder länger. Als PDF oder via TrainingPeaks <b>Anpassungen:</b> keine <b>Feedback:</b> Telefonat, E-Mail vor und nach dem Planungszeitraum	<b>Planung:</b> Saison- und Wettkampfplanung, monatliche Trainingsplanung <b>Anpassung:</b> Monatliche Anpassung des Trainings <b>Feedback:</b> Monatliches Feedback per E-Mail und in Bezug auf Schlüsseleinheiten via TrainingPeaks	<b>Planung:</b> Saison- und Wettkampfplanung, 14-tägige Trainingsplanung <b>Anpassung:</b> alle zwei Wochen Anpassung des Trainings <b>Feedback:</b> alle zwei Wochen Feedback per E-Mail und in Bezug auf Schlüsseleinheiten via TrainingPeaks, persönlicher Coach per WhatsApp erreichbar
Preis	CHF 229.- für 3 Monate	CHF 149.- pro Monat	CHF 229.- pro Monat



Details zum Angebot und mehr Informationen zu den Standorten finden Sie hier.