

Sportart	Triathlon		Laufen o. Rad o. Schwimmen	
Leistungen	Paket 1	Paket 2	Paket 1	Paket 2
Eingangsgespräch mit Erfassung des Status Quo und der individuellen Zielsetzung	ja	ja	ja	ja
Saisonplanung	ja	ja	ja	ja
Wettkampfplanung	ja	ja	ja	ja
Personalisierter Trainingsplan (wöchentlich)	ja	ja	ja	ja
Personalisierter Trainingsplan für Krafttraining/Athletiktraining*		ja		ja
Wöchentliche Auswertung der Trainingsdaten		ja		ja
Ernährungsberatung		ja		ja
Email-Kontakt	1x/Woche	unbegrenzt	1x/Woche	unbegrenzt
Telefonkontakt	1x/Monat	2x/Woche	1x/Monat	2x/Woche
Laufzeit	mind. 3 Monate	mind. 3 Monate	mind. 3 Monate	mind. 3 Monate
Preise (pro Monat)	130 €	190 €	90 €	150 €
Personal Training (pro Stunde)**	70 €			

* Berücksichtigung der Periodisierung des Gesamttrainings; Ergänzung neuer Übungen, unter Berücksichtigung orthopädischer Schwachstellen

**Athletiktraining, Lauf-, Schwimm-, oder Radtraining Preise für Gruppen und Mannschaften auf Anfrage