

TRAININGSPAKETE - LAUTNER-TRAINING.COM

Ab 50,- € pro Monat

Vertragsdauer	6 Monate	12 Monate
Preis pro Monat - Einzelsportart (Laufen, Rennrad)	€ 60,00	€ 50,00
Spezielles Krafttraining	€ 10,00	€ 10,00

Sporternährung (Einmalige Besprechung inkl. Konzept)	€ 50,00
--	---------

Du bist ein leistungsorientierter Freizeitathlet und nimmst professionell an Wettkämpfen teil?
Ich plane dein Training bis zu 4 Wochen im Voraus und passe deinen Plan bei Bedarf an neue Gegebenheiten innerhalb 4 Tagen an.

Somit wirst du optimal auf deine(n) Saisonhöhepunkt(e) vorbereitet. Du stehst mit mir über die Online-Plattform (www.web4trainer.com) täglich in Kontakt (auch per Mail) und hast die Möglichkeit auch telefonisch einmal im Monat beraten zu werden.

Bindungsdauer	mindestens 6 Monate
Beschreibung	Leistungsorientierter Freizeitsport

LEISTUNGEN IM DETAIL:

Einführungsgespräch	bis zu 2 Stunden
Trainingsplanung	bis 4 Wochen im Voraus
Tagebuchkontrolle/Wochenbeurteilung	14 täglich
Auswertung	sehr umfangreiche Software
Änderungen auf Trainer-Info	max. 4 Tage/max. 1x monatlich
Kommunikation durch Trainerinfo	max. 3 Tage
Wettkampfplanung (Anzahl)	unbegrenzt
Trainingslagerplanung	unbegrenzt
Telefonberatung	1x monatlich
Leistungsdiagnostik	25% Rabatt
Datenupload	gewünscht (Polar, Suunto, SRM,...)
Steuerungsparameter	Puls, Zeit, Watt