

Leistungen:

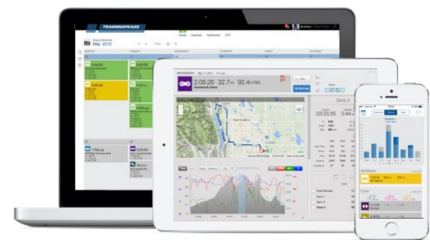
- umfangreiche Trainingsanamnese → Erstgespräch
- Erstellung eines individuellen Trainingskonzepts → Jahresplan
- Wettkampfplanung und Periodisierung
- Trainingssteuerung mittels Watt, Pace und Herzfrequenz (Training-Stress-Score - TSS)
- Entwicklung der Leistung durch Performance-Chart (Fitness & Fatigue Modell)
- wöchentliche Anpassung des Trainingsplans anhand der Trainingsdokumentation
- spezifische funktionelle Leistungstests zur Feststellung deiner Trainingsbereiche (FTP, FTTH, CSS ...)
- funktionelles Begleittraining (z.B.: Rumpfstabilität)
- Statistiken und Feedback zum Training

Im Paket ist ein Premium Zugang zur Trainingsplattform TrainingPeaks inkludiert

-> dein persönlicher Trainingsplan jederzeit aktuell am Smartphone!

Planung – langfristiges denken ist das Um und Auf im Training. Es ist sicherlich noch genügend Zeit bis zum nächsten Wettkampf, du solltest deine Hausaufgaben aber schon jetzt machen, wir unterstützen dich dabei.

dein Betreuungsteam



profitiere von meiner lang-jährigen Erfahrung im Ausdauer- und Triathlonsport

INDIVIDUELL - MASSGESCHNEIDERT - EFFIZIENT

PERFORMANCE

PAKET

inkl. Premium Zugang bei TrainingPeaks

**AB
€ 139,-
pro Monat**

Weitere Informationen unter:

info@bewegungsrausch.at