



Trainingsberatung mit Erfolg – Leistungsdiagnostik & Coaching

Nur gezieltes Training kann langfristig auch den gewünschten Erfolg herbeiführen. Wir geben Ihnen den Rahmen vor, um Ihr Training nach sportwissenschaftlichen Aspekten zu strukturieren und Ihre Trainingswirkung zu optimieren.

Für weitere Informationen geben wir Ihnen gerne unter Tel. 09151 / 8 14 45 14 oder per E-Mail an info@sports-performance.de Auskunft.

Leistungsdiagnostik und 4-Wochen-Trainingsplan

Wie fit bin ich wirklich? Was muss ich beim Ausdauertraining berücksichtigen? Bei welchen Herzfrequenzwerten trainiere ich am effektivsten?

Zusätzlich erhalten Sie von uns neben einer ausführlichen Infomappe einen persönlichen Trainingsplan über vier Wochen, um die Ergebnisse der Leistungsdiagnostik perfekt umzusetzen.



Preis für Leistungsdiagnostik inkl. Trainingsplan über 4 Wochen 169,00 Euro

Triathlon: Leistungsdiagnostik Rad + Laufband inkl. Trainingsplan über 4 Wochen 239,00 Euro

(Aufpreis für Leistungsdiagnostik auf dem eigenen Rad 30,00 Euro)

Unsere Trainingspakete für langfristige Trainingsbetreuung

Sie möchten Ihre Leistung langfristig verbessern? Bei einem wichtigen Wettkampf in einigen Monaten möchten Sie bestens vorbereitet an der Startlinie stehen?

Wir bieten Ihnen verschiedene Leistungspakete für Ihre persönliche Trainingsbetreuung an, um Ihnen eine optimalen und individuellen Service auf dem Weg zum sportlichen Erfolg zu gewährleisten!

Nähere Details zu den verschiedenen Trainingspaketen finden Sie auf der nächsten Seite.

Trainingsbetreuung (Preis jeweils für vier Wochen)				
	Basis		Premium	
	Single	Triathlon	Single	Triathlon
Grundpreis bis 8 Wochen	110,00	130,00	190,00	210,00
Grundpreis ab 9 Wochen	90,00	110,00	170,00	190,00
Zusätzliche Leistungsdiagnostik	110,00	110,00	90,00	90,00

Beispiele Trainingsbetreuung mit Leistungsdiagnostik				
	Basis		Premium	
	Single	Triathlon	Single	Triathlon
2 Monate (8 Wochen)	330,00	370,00	490,00	520,00
4 Monate (16 Wochen)	470,00	550,00	790,00	870,00
6 Monate (24 Wochen)	650,00	770,00	1.130,00	1.250,00

Alle Preis inkl. 19% MwSt.

Informationen zu den Trainingspaketen

	Basis		Premium	
	Single	Triathlon	Single	Triathlon
Trainingsplanung				
Enthaltene Sportarten im Trainingsplan (+ sportspezifisches Athletikprogramm)	1	Bis zu 3	1	Bis zu 3
Auswertung Anamnesebogen	X	X	X	X
Erstellung eines individuellen Trainingsplans	X	X	X	X
Integration eines allgemeinen Krafttrainingsprogrammes	X	X	X	X
Anpassung pro Monat bei individuellen Veränderungen			2x	2x
Auswertung von Online-Trainingsdaten (z.B. Garmin Connect / Polar Flow)			X	X
Kontakt/ Feedback				
Erstgespräch vor Planungsbeginn per Telefon	X	X	X	X
Erstgespräch vor Planungsbeginn persönlich	Bei LD	Bei LD	X	X
Kontakt während Planung per Mail	1x/Mon.	1x/Mon.	unbegrenzt	unbegrenzt
Kontakt während Planung per Telefon			2x/Mon.	2x/Mon.
Wettkampfbesprechung per Telefon	1x/Mon.	1x/Mon.	X	X
Ausführliches Feedback per Mail	1x/Mon.	1x/Mon.	2x/Mon.	2x/Mon.
Preise für Leistungsdiagnostik				
Preis für Einzeltest	110 Euro	110 Euro	90 Euro	90 Euro
Preis für Doppeltest (Fahrrad + Laufband)		160 Euro		150 Euro
Preis für Personal Coaching Training (1h)	75 Euro	75 Euro	70 Euro	70 Euro

Alle Preis inkl. 19% MwSt.