Angebot

Individuelle Trainingssteuerung/-planerstellung durch den Erfolgstrainer (DLV-A-Lizenz) Wolfgang Olbrich.

Ganzjahrespauschale 250€ bei drei Trainingseinheiten/Woche, bei mehr als drei Trainingseinheiten/Woche 300€!

Diese **„Trainingsflat“** umfasst folgende Leistungen:

1. Eingangsanamnese mit ausführlichem Fragebogen zur aktuellen Trainings-/ und Leistungssituation/-stand
2. Eingangsleistungstest zur Festlegung der individuellen Trainingsintensitäten
3. Formulierung von Jahreszielen
4. Wettkampfplanung
5. Ganzjahresperiodisierung (zwei- oder dreifach Periodisierung bevorzugt)
6. Trainingsplanerstellung anhand der anvisierten und möglichen Ziele (basierend auf Herzfrequenz und Laufzeiten)
7. Möglichkeit der persönlichen Kontaktaufnahme (Mail - bevorzugt, oder telefonisch)
8. Kontrolle der Trainingseinheiten anhand eines durch den/die Athleten/in zu führendes Trainingstagebuch (Vorgabe der Form durch den Trainer)
9. Rückmeldung zu den Trainingstagebüchern.
10. Auswertung der eingebauten regelmäßigen Leistungstests

Kalenderjahr

Bei späterem Einstieg keine Änderung am Preis.

Bei weiterem Interesse: training@laufsport-olbrich.de