

1. Performance-Analyse (49 Euro pro Auswertung)

Deine Leistungsdiagnostik liefert Daten, wir machen daraus ein vollständiges Bild. Du erfährst genau, wo deine Schwellen liegen, wie dein Stoffwechsel arbeitet und welche Trainingszonen wirklich zu dir passen.

- a. **Bestimmung der Laktatschwellen (LT1, LT2)**
- b. **Bestimmung der Spitzenwerte (VO2peak, HFpeak, Ppeak)**
- c. **Ableitung individueller Trainingszonen (Zone 1-6)**
- d. **Analyse der Substratoxidation (Fett- vs. Kohlenhydratstoffwechsel)**
- e. **Bestimmung weiterer leistungsrelevanter Parameter (u.a. VE, RER)**
- f. **Konkrete Empfehlungen für Training und Belastungssteuerung**

2. Individuelle Performance-Beratung (149 Euro pro Stunde)

Im persönlichen Gespräch ordnen wir deine Ergebnisse ein, beantworten deine Fragen und entwickeln gemeinsam eine konkrete Strategie für Training, Wettkampf und Ernährung.

- a. **Gemeinsame Besprechung der Leistungsdiagnostik**
- b. **Individuelle Empfehlungen zur Trainingsgestaltung und Trainingssteuerung**
- c. **Beratung zu Wettkampfstrategie, Pacing und Belastungsmanagement**
- d. **Hinweise zu Ernährung im Training und Wettkampf**
- e. **Beantwortung individueller Fragestellungen**
- f. **Nachbereitung mit konkreten Empfehlungen**

3. Individueller 12-Wochen-Trainingsplan (279 Euro pro Plan)

Kein generischer Plan aus dem Internet, sondern ein strukturierter 12-Wochen-Plan, der auf deiner Diagnostik, deiner Trainingshistorie und deinen zeitlichen Möglichkeiten basiert. Jede Einheit hat einen Grund.

- a. **Individuelle Trainingsplanung auf Basis der Leistungsdiagnostik**
- b. **Zielgerichtete Vorbereitung auf Wettkämpfe oder persönliche Leistungsziele**
- c. **Berücksichtigung von Trainingshistorie, zeitlichen Kapazitäten und Vorerfahrungen**
- d. **Strukturierte Steuerung von Intensität, Umfang und Regeneration**
- e. **Konkrete Vorgaben für alle Trainingseinheiten**

4. Individuelles Premium-Coaching (Triathlon: 359 Euro pro Monat / Rad, Lauf: 289 Euro pro Monat)

Beim Premium-Coaching bist du nie allein mit deinem Training. Wir planen, beobachten und passen kontinuierlich an. Mit direktem Draht zu uns und voller Integration in TrainingPeaks.

- a. **Persönliches Eingangsgespräch und Zieldefinition**
- b. **Kontinuierliche individuelle Trainingsplanung**
- c. **Dynamische Anpassung des Trainings auf Basis deiner Entwicklung**
- d. **Betreuung und Planung über TrainingPeaks (inkl. kostenfreiem Zugang)**
- e. **Direkter Austausch per E-Mail, Telefon oder WhatsApp**
- f. **Regelmäßiges Feedback zu Training und Wettkampf**
- g. **Unterstützung bei Pacing, Ernährung und Belastungsmanagement**