

ÜBERSICHT LEISTUNGSPAKETE

	POWER	PREMIUM	ALL-INCLUSIVE
Wer	Für Einsteiger und Hobby-Athleten, welche gerne einen geregelten Trainings-Plan haben möchten. Du trainierst einfach zum Spass, oder hast auch einen Wettkampf als Saison- / Trainingsziel.	Für ambitionierte und zielorientierte Athleten, welche gerne die Messlatte hoch anlegen. Du hast bereits Wettkampferfahrung und möchtest Deine Leistungen kontinuierlich verbessern.	Der Top-Service für Athleten mit hohen Ansprüchen.
Trainingsstunden	ca. 10h / Woche	offen	offen
Was	Einfache Trainings- und Saisonplanung, angepasst auf die persönlichen Ziele.	Detaillierte Trainings- und Saisonplanung mit genauer Trainingsperiodisierung, Wettkampfbestimmung und Zieldefinierung. Tempo-Vorgaben werden nach dem letzten Leistungstest bestimmt.	Detaillierte Trainings- und Saisonplanung mit genauer Trainingsperiodisierung, Wettkampfbestimmung und Zieldefinierung. Tempo-Vorgaben werden nach dem letzten Leistungstest bestimmt. Krafttraining, Personal Coaching und Wettkampfteilnahmen runden das Paket ab.
Distanz	Sprint / Olympische Distanz	alle Distanzen	alle Distanzen
Trainings-Planung/Coaching			
Saisonplanung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trainingsplanung inkl. Detailplanung Swim/Bike/Run	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Detailplanung Krafttraining	als Zusatzoption	als Zusatzoption	<input type="checkbox"/>
Versand Trainingsplan	Zyklisch (alle 4 Wochen)	Zyklisch (alle 4 Wochen)	wie gewünscht
Spezifischer Trainingsversand (z.B. Schwimmtrainings)	Wöchentlich	Wöchentlich	Wöchentlich
Anpassung des Plans bei kurzfristigen Änderungen (z.B. bei Krankheit)	(generelle Empfehlung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernährungs-Tipps	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Analyse Leistungstests	Angabe der Trainingsschwerpunkte	zur genauen Trainingssteuerung	zur genauen Trainingssteuerung
Intensitätsangaben	nach Intensitätsbereichen	nach Intensitätsbereichen & wahlweise HF, Pace, Watt	nach Intensitätsbereichen & wahlweise HF, Pace, Watt
Personal Coaching	als Zusatzoption	1 Training à 1h / Halbjahr	2 Trainings à 1h / Halbjahr
Wettkampfbetreuung	-	-	beim Hauptwettkampf in der CH
Zusatz-Angebot	-	1 Gratisstart an einem MooveMee-Event nach Wahl	Gratisstarts an allen MooveMee-Events
Kontakt			
Einführungsgespräch	Telefonisch	Telefonisch	Persönliches Gespräch
Skype / Telefon - Gespräch	1x / Monat	2x / Monat	Jederzeit nach Bedarf
Kontakt Mail/WhatsApp	1x / Woche	3-4x / Woche	Jederzeit nach Bedarf
Kosten / Zusatzoptionen			
Minstdauer	3 Monate	6 Monate	6 Monate
Kosten pro Monat	CHF 190.--	CHF 280.--	CHF 490.--
Zusatz-Option "Krafttraining"	CHF 50.-- / Monat	CHF 50.-- / Monat	inkl.
Zusatz-Option "Personal Coaching"	CHF 100.--/h + Anfahrtsweg (CHF 0.30/km)	1 Training pro Halbjahr inkl. Zusätzliche: CHF 100.--/h + Anfahrtsweg (CHF 0.30/km)	2 Trainings pro Halbjahr inkl. Zusätzliche: CHF 100.--/h + Anfahrtsweg (CHF 0.30/km)

Für den Monat der Trainingspause wird keine Gebühr verrechnet!