

Newcomer cyclist

Für Gelegenheitsradfahrer, die sich nach einem Trainingsplan körperlich verbessern und ihre Gesundheit fördern wollen.

Bindung: min. 6 Monate.

Zielgruppe: Gelegenheitssportler –und/oder absolute Newcomer im Radsport.

Leistungen:

Einführungsgespräch	30 Minuten
Trainingsplanung	Monatlich
Tagebuchkontrolle / Trainerkommunikation	2 mal monatlich
Wettkampfplanung	Nein
Trainingslagerplanung	Nein
Telefonberatung	Nein
Beratung und Diagnostik Biomechanik	Nein
Auswertung Leistungsdiagnostik / Trainingsbereiche	Nein
Datenup- und download auf Webspaces	Ja
Stabilisationsübungen	Ja
Krafttraining	Basics
Gemeinsame Trainingseinheiten	Bei Bedarf
Ernährungsberatung	Basics

Preis pro Person inkl. USt.

	6 Monate	9 Monate	12 Monate
Newcomer cyclist	EUR 200,-	EUR 270,-	EUR 320,-

Weitere Informationen und Produktdownload.