

## **Individueller Trainingsplan**

Du suchst einen maßgeschneiderten Trainingsplan, der sich perfekt in deinen Arbeitsalltag einfügt? Mit meinem individuellen Plan bekommst du genau das – angepasst an deine Wünsche, deine verfügbaren Zeiten und deine Trainingsmöglichkeiten, inklusive Krafttraining.

Was macht diesen Plan besonders?

- ✓ **Komplett individuell:** Dein Plan wird exakt auf deine Termine, Wünsche und dein Level abgestimmt.
- ✓ **Alltagstauglich:** Er passt sich an deinen Berufs- und Privatleben an.
- ✓ **Flexibilität:** Egal, ob du nur Laufen oder Triathlon trainierst, dein Plan berücksichtigt alle Disziplinen.
- ✓ **Inklusive Krafttraining:** Dein Plan enthält auch Krafttraining, das du nach deinen Möglichkeiten umsetzen kannst.
- ✓ **Kostengünstig:** Nur 11 € pro Woche, mit einer Mindestlaufzeit von 10 Wochen.

---

So läuft es ab:

### **1** Fragebogen ausfüllen:

- Du gibst Infos zu deinem aktuellen Training, deinen Zielen und deinen zeitlichen Möglichkeiten. Füllen diesen Bogen aus.
- Optional: Schick mir eine Leistungsdiagnostik mit.
- Ich brauche Einblick in dein aktuelles Training, entweder per Trainingstagebuch oder durch eine kurze Beschreibung.

### **2** Account bei TrainingPeaks anlegen:

- Registriere dich kostenlos auf [www.trainingpeaks.com](http://www.trainingpeaks.com)
- Verknüpfe deinen Account mit meinem über diesen Link: <https://home.trainingpeaks.com/attachtocoach?>

### 3 Ich erstelle deinen Plan

- Basierend auf deinen Angaben erstelle ich einen individuellen Trainingsplan.
- Du überprüfst den Plan und wir klären offene Fragen.

### 4 Los geht's!

- Sobald alles passt, kannst du direkt mit deinem neuen Training starten.
- Im Anschluss erhältst du eine Rechnung.

---

Wichtiger Hinweis:

Kein Coaching! Dieser Plan enthält keine Beratung, Analyse oder laufende Anpassung - du bekommst eine durchdachte Struktur, aber keinen regelmäßigen Austausch.

Interesse? Dann melde dich und starte dein individuelles Training!

Anamnesebogen		
Name		
Adresse		
Telefon		
Email		
Beruf		
Alter, Größe & Gewicht		
Informationen über deine Gesundheit - Verletzungen, Beschwerden, Problembereiche		
Dein aktueller Leistungsstand		
Deine Bestzeiten (mit Jahr) Leistungsdiagnostik (wenn vorhanden) bitte mitschicken.	5km 10km 1000m Swim FTP	Sprint Olympisch Mitteldistanz Ironman
weitere Bestzeiten		
Termine (kannst du auch bei Trainingpeaks eintragen		

Anamnesebogen			
Wieviel Zeit kannst und willst du für dein Training aufbringen ?			
Zeitfenster zum Training	Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag		
Deine sportlichen Ziele in dieser Saison Priorität A, B, C			
Wünsche für den Plan			
Trainingsmöglichkeiten	Smarttrainer Rolle MTB Rennrad Zeitfahrrad .....	Wattmessung Rad Wattmessung Lauf Zugseil Gummibänder kurz Gummibänder lang	Kraftstudio Kurzhantel Langhantel Klimmzugstange Blackroll

Buchung	Bitte akreuzen (Preise pro Monat inkl. Mwst.)	
CVideoauswertung Lauf- oder Schwimmstil Wähle deinen Trainer/in	Online 110€ <input type="checkbox"/> Starter 149€ <input type="checkbox"/>	
	Carsten <input type="checkbox"/> Matthias <input type="checkbox"/> Jan <input type="checkbox"/> Paul <input type="checkbox"/>	
Video-Analyse deines Lauf- oder Schwimmstils	1x60 min für 50€	
Personaltraining zum Start des Plan	1x60min für 90€ anstatt 100 € <input type="checkbox"/> 3x60min für 260€ anstatt 300 € <input type="checkbox"/>	
<p>Das Training erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr. Sie haben selber sicherzustellen, dass Sie die körperlichen bzw. gesundheitlichen Voraussetzungen für das Training erfüllen. Insbesondere haben Sie selbst sicherzustellen, dass Sie sporttauglich sind. Sollten Sie Vorerkrankungen haben, sind Sie verpflichtet, dies mit Ihrer Anmeldung schriftlich mitzuteilen.</p> <p>Bei Krankheiten wie Erkältung oder Grippe machen Sie bitte keinen Sport. Lassen Sie es von einem Arzt prüfen und frage Sie ihn, wann ein möglicher Einstieg ins Training wäre.</p>		
Unterschrift		