



# Dein individueller Trainingsplan



# Individuelle Trainingsplanung

Individualität ist das oberste Gebot für unsere Trainingsplanung. Egal ob für Hobbysportler oder Pros, nur eine individuelle und wissenschaftlich fundierte Trainingsplanung garantiert eine bestmögliche Leistungsentwicklung und schützt den Sportler vor Überlastung. Das „perfekte“ Trainingsprogramm gibt es nicht. Jeder Athlet reagiert verschieden auf ein

und dieselbe Trainingsbelastung. Unsere individuellen Trainingspläne berücksichtigen die persönlichen Voraussetzungen und Ziele des Athleten und sind optimal auf den Alltag des Sportlers abgestimmt. Durch regelmäßiges Feedback und SOLL/IST-Vergleiche ist eine ständige Optimierung der Pläne gewährleistet.

## So funktioniert die individuelle Trainingsplanung von triathlon.de

**IST-Analyse**

Durch einen umfassenden Athletenfragebogen und ein persönliches Gespräch wird die Ausgangsbasis für Deinen individuellen Trainingsplan ermittelt.

**Zielsetzung**

Ein ehrgeiziges, aber auch realistisches Ziel ist die Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Training. Dein individueller Trainingsplan wird ganz auf deine persönlichen Ziele abgestimmt, die zusammen mit deinem Trainer festgelegt werden können.

**Planung**

Dein Trainer erstellt zunächst eine grundlegende Saisonplanung. Anschließend bekommst du monatlich einen detaillierten Trainingsplan über unsere Online-Software auf [training.com.triathlon.de](https://training.com.triathlon.de). Diesen kannst du jederzeit und ortsunabhängig abrufen.

**Training**

Nun bist Du an der Reihe: Du trainierst nach den Trainingsvorgaben Deines Trainers und protokollierst Deine Trainingseinheiten im Trainingstagebuch der Online-Software.

**Feedback**

Die Online-Software dient auch zur Kommunikation zwischen Trainer und Athlet. Regelmäßiges Feedback ermöglicht Deinem Trainer den Plan weiter zu optimieren. Zusätzlich bekommst Du wertvolle Hinweise für Dein Training.

**SOLL/IST-Vergleich**

Je nach Trainingspaket analysiert Dein Trainer wöchentlich oder monatlich Dein Training und Deinen Leistungsfortschritt. Auf dieser Grundlage erstellt er den nächsten Monatsplan bzw. nimmt notwendige Änderungen in Deinem Plan vor.

## Angebote und Preise

Stell Dir dein individuelles Trainingspaket zusammen



Angebot	Beschreibung	Preis/ Monat	
<b>Trainingstagebuch</b> auf training.triathlon.de	<ul style="list-style-type: none"> <li>Professionelles Online-Tagebuch</li> <li>Langfristige Datenspeicherung</li> <li>Upload von Trainingsfiles (Polar, Suunto, SRM, ...)</li> <li>Zahlreiche Auswertungsfunktionen</li> </ul>	kostenlos	<input type="radio"/>
<b>Individuelle Trainingsplanung Basispaket</b> (Mindestlaufzeit 3 Monate, dann mtl. kündbar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Persönlicher Trainer</li> <li>Ausführliches Gespräch + Saisonplanung zum Einstieg</li> <li>Monatlicher Trainingsplan</li> <li>Monatlicher SOLL/IST-Vergleich + Feedback</li> <li>bis zu 10 Trainingseinheiten pro Woche</li> <li>Berücksichtigung individueller Trainingszeiten</li> <li>Kommunikation mit dem Trainer über Trainingsnotizen</li> </ul>	59,- Euro	<input type="radio"/>
<b>Zusatzoption CHAT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Freischaltung des Online-Chats in der Software für spontane oder geplante Kommunikation mit dem Trainer</li> </ul>	10,- Euro	<input type="radio"/>
<b>Zusatzoption 10+</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Für alle Vieltrainerer die durchschnittlich mehr als 10 Trainingseinheiten pro Woche absolvieren</li> </ul>	10,- Euro	<input type="radio"/>
<b>Zusatzoption ATHLETIC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Detaillierte Planung des Kraft- und Athletiktrainings (Übung, Wiederholungszahl, Gewicht, Pause, ...)</li> </ul>	10,- Euro	<input type="radio"/>
<b>Zusatzoption SWIM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Detaillierte Schwimmtrainingspläne für alle die ihr Schwimmtraining nicht im Verein absolvieren</li> </ul>	20,- Euro	<input type="radio"/>
<b>Zusatzoption ADVANCED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wöchentlicher SOLL/IST-Vergleich und Feedback von deinem Trainer und wöchentliche Anpassung des Plans</li> </ul>	40,- Euro	<input type="radio"/>
<b>Zusatzoption PRO</b> (nur zusätzlich zu Option ADVANCED)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tägliche Verfügbarkeit des Trainers für kurzfristige Änderungen und Rückfragen auch per Telefon</li> </ul>	100,- Euro	<input type="radio"/>
<b>Personal Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nach Absprache mit dem Trainer</li> </ul>	35,- Euro/Std.	<input type="radio"/>

### Sonstige Vorteile:

- Mindestlaufzeit 12 Monate ➔ 1 Monat kostenlos
- Leistungsdiagnostik bei unserem Partner in München ➔ 10 Euro Rabatt
- Einkauf im triathlon.de Shop (auf nicht rabattierte Waren) ➔ 15% Rabatt
- Teilnahme an einem triathlon.de Schwimmseminar ➔ 15% Rabatt

**BEISPIEL 1:** Paket mit wöchentlicher Anpassung ➔ 99,- EUR/Monat

**BEISPIEL 2:** Top-Paket ➔ 249,- EUR/Monat

# Austragsformular



Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Gewähltes Paket: \_\_\_\_\_

Gesamtpreis/Monat: \_\_\_\_\_

Gewünschte Zahlungsweise:  Überweisung/Vorkasse  Lastschrift  Paypal

Hiermit buche ich das oben angegebene Trainingspaket ab dem: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## Ermächtigung zum Einzug von Forderungen durch Lastschriften:

Name Zahlungspflichtiger: \_\_\_\_\_

Kontonummer: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

Name Zahlungsempfänger: triathlon.de GmbH

Hiermit ermächtigen ich / wir Sie widerruflich, die von mir / uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meiner / unserer genannten Kontoverbindung durch Lastschrift einzuziehen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

### Bankverbindung triathlon.de:

Commerzbank Essen · Kto.-Nr.: 152169900 · BLZ: 36040039 · IBAN: DE05360400390152169900 · BIC: COBADEFF360

Geschäftsführer: Ralph Schick · USt-ID-Nr.: DE269102212 · Steuer-Nr.: 143/187/83005