



FRAGEBOGEN FÜR DAS LAUFTRAINING

Name:

Geburtstag:

Emailadresse:

Was buchst Du? Bitte ankreuzen.

Modul 1: € 150 (€ 178,50 Bruttopreis)

Fokus: Definition Deiner Ziele

30-minütiges Anamnese-Gespräch

Individueller Trainingsplan für Deine ersten vier Wochen

60-minütiger Video-Call mit all Deinen Fragen zum Einstieg

Modul 2: € 150 (€ 178,50 Bruttopreis)

Fokus: Dein Fortschritt

30-minütiges Gespräch über Deine vergangenen Trainingswochen

Individueller Trainingsplan für weitere vier Wochen

60-minütiger Video-Call zu Ernährung, Systematik und Motivation

Modul 3: € 150 (€ 178,50 Bruttopreis)

Fokus: Dein Wettkampf

30-minütiges Gespräch über die UWV (unmittelbare Wettkampf Vorbereitung)

Individueller Trainingsplan für die letzten vier Wochen vor einem Wettkampf

60-minütiger Video-Call zu Renneinteilung, Verpflegung und Ausrüstung

Gesamtpaket: € 400 (€ 476,00 Bruttopreis)

Alle Module 1 - 3 im zeitlichen Rahmen von 12 Wochen bzw. 3 Monaten. Die Kapazität dieses Angebots ist begrenzt, daher wird empfohlen, sich rechtzeitig den individuellen Starttermin zu reservieren.

12 Wochen Trainingsplanung für Camp-Teilnehmer 2024: € 120 (€ 142,80 Bruttopreis)

Kennenlernen im Camp

Individueller Trainingsplan

12 Wochen Trainingsplanung für alle Läuferinnen und Läufer: € 240 (€ 285,60 Bruttopreis)

Kontaktaufnahme

Fragebogen und Datencheck

Individueller Trainingsplan

Wöchentliche Rücksprache bei Bedarf

1 Saison (max. 9 Monate) Trainingsplanung: € 720 (€ 856,80 Bruttopreis)

Kontaktaufnahme

Fragebogen und Datencheck

Individueller Trainingsplan

Wöchentliche Rücksprache bei Bedarf

3 x Video-Call à 30 Minuten mit individuellen Fragen

Jahrescoaching für alle Läuferinnen und Läufer: € 1080 (€ 1285,20 Bruttopreis)

Kontaktaufnahme

Fragebogen und Datencheck

Individueller Trainingsplan

Wöchentliche Rücksprache bei Bedarf

3 x Video-Call à 60 Minuten mit individuellen Fragen



Seit wann läufst Du?

Wie schnell kannst Du aktuell 10 Kilometer rennen?

Was war Deine längste Laufstrecke in den letzten 8 Wochen?

Wie sind Deine Bestzeiten und wann bist Du die gelaufen?

Was ist Dein Trainingsziel in 2024?

Welche Wettkämpfe hast Du in 2024 geplant?

Wann soll mein Trainingsplan für Dich losgehen?

Hast Du chronische Erkrankungen, Schmerzen, sonstige gesundheitliche Probleme?

Nimmst Du regelmäßig Medikamente?

Wie ist aktuell Dein Gewicht und wie groß bist Du?

Hast Du in letzter Zeit eher ab oder zu genommen?

Rauchst Du?

Wenn ja, wie viel?

An wie vielen Tagen pro Woche möchtest Du laufen?

Tempo, Ruhe, lange Läufe: An welchen Tagen wünschst Du Dir welches Training?

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Machst Du noch alternative Sportarten und wann?

Gibt es jetzt schon fixe Tage, Termine, Zeiträume, in denen Du auf keinen Fall trainieren kannst?

Hast Du Urlaub geplant und wenn ja, kannst/willst Du da auch laufen?

Trainierst Du nach Puls und kennst Du Deine maximale Herzfrequenz?

Besitzt Du eine GPS-Uhr, die Dir sagt, wie schnell und wie weit Du läufst?

Kannst Du eine 400-m-Bahn für Tempotraining nutzen?



Wie kommunizierst Du am liebsten?

Mail:

Telefon:

WhatsApp:

Video Call:

Dein Terminvorschlag für unseren Video Call:

Soll ich Dir auf einer Trainingsplattform wie STRAVA, GARMIN CONNECT o.ä. folgen, um Deine Daten zu sehen?

Wie möchtest Du mir am liebsten Rückmeldung geben?

Welche Wünsche hast Du an mich als Deine Trainerin und wie ist Deine Erwartungshaltung bezüglich unserer Zusammenarbeit?

Hast Du zum Ablauf des Coachings noch Fragen?

Hast Du das Formular zum Datenschutz und zur Haftung schon gelesen und unterschrieben?

Darf ich Dir nach meinem ersten Trainingsplanentwurf meine Rechnung über die von Dir gewünschte Wochenzahl als PDF zum Überweisen schicken? Updates sind inbegriffen, Gutschrift bei Krankheit ist je nach Fall möglich und Verlängerung der Laufzeit selbstverständlich auch.