



5KM, 10KM, HALBMARATHON ODER MARATHON

WETTKAMPFBETREUUNG

Ganz nach deinem Geschmack

Do it yourself

- Start Besprechung
- Alle vier Wochen Trainingsfortschritts-Besprechung à 30min anhand des Online-Trainingstagebuchs*
- Eine gemeinsame Trainingseinheit à 2h während der Vorbereitung
- Checkliste Trainingstipps
- Auswertung Wettkampf (30min)

**separater Trainingsplan in der Laufcampus Webapp buchen
**Herzfrequenzsensor Brustgurt von Polar oder Garmin notwendig*

175 €

12 Wochen, max.
2 Personen

Immer einen Schritt voraus

- Start Besprechung
- Alle zwei Wochen Trainingsfortschritts-Besprechung à 30min anhand des Online-Trainingstagebuchs*
- Zwei gemeinsame Trainingseinheiten à 2h während der Vorbereitung
- Begleitung beim Wettkampf
- Checkliste für Taperingphase
- Auswertung Wettkampf (45min)

425 €

12 Wochen, max.
2 Personen

Rundum sorglos

- Start Besprechung
- Jede Woche Trainingsfortschritts-Besprechung à 30min anhand des Online-Trainingstagebuchs*
- Drei gemeinsame Trainingseinheiten à 2h während der Vorbereitung
- Kontinuierliche Analyse der Herzfrequenzvariabilität** zur Ermittlung von Stress und Erholung
- Begleitung beim Testwettkampf
- Begleitung beim Wettkampf
- Checkliste für Taperingphase und Wettkampfwoche
- Auswertung Wettkampf (1h)
- Betreuung in der Regenerationsphase

675 €

15 Wochen, max.
2 Personen