

## Trainingsberatung – Planung

Eine gezielte Trainingsplanung ist für jeden sinnvoll, der ein persönliches Ziel und eine Leistungssteigerung erreichen möchte, ohne dabei unnötig Zeit zu verlieren. Effektives Training an dem beruflichen und familiären Zeitbudget angepasst ist das Ziel meiner Trainingspläne.

Besonders Trainingsanfänger sollten eine Trainingsberatung zur Hilfe nehmen um eine Überbelastung zu vermeiden und wertvolle Tipps zur Steigerung der persönlichen Fitness zu erhalten.

Wettkampforientierte Sportler können durch individuelle Trainingsplanung ihre persönlichen Ziele sowie eine Leistungssteigerung effektiver und schneller erreichen.

Was beinhaltet ein Trainingsplan:

- Individuelle Dauer von 12 Wochen, 6 Monate oder 12 Monate möglich
- Vorbereitung auf ein oder mehrere sportliche Ziele
- Spezielle Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt
- Mit individueller Belastungsvorgabe (Herzfrequenz, Tempo, Watt)
- Tipps zur Kräftigung, Koordination und Mentalstärke für den Wettkampf
- Ernährungsberatung
- Beidseitige Rückmeldung via Email u. Telefon

