

Trainingssteuerung

@MovementPerformancePeak

Leistungen	Basic	Advanced	Professional	Elite
Erstgespräch	✓	✓	✓	✓
Trainingsplan	6-Wochen Plan	4-Wochen Plan	2-Wochen Plan	1-Wochen Plan
Trainingsplangestaltung (Eintragen der Trainingseinheiten in geteilte Tabelle)	sechswöchentlich	vierwöchentlich	zweiwöchentlich (in jeweilige Trainingsplattform)	wöchentlich (in jeweilige Trainingsplattform)
Kalendermanagement (Eintragen persönlicher Termine in geteilte Tabelle)	sechswöchentlich	vierwöchentlich	zweiwöchentlich	wöchentlich
Trainingsplattform Management (Eintragen der Workouts auf jeweiliger Plattform)	-	-	✓	✓
Garmin Connect Workouts (fertige Workouts zum Importieren)	-	✓	✓	✓ Workouts werden importiert.
persönliche Betreuung (Absprache & Klärung von Fragen)	dreiwöchentlich	zweiwöchentlich	bis zu zweimal wöchentlich	jederzeit
Leistungsdiagnostik (Spiroergometrie inkl. Laktatmessung)	exkl. 169 €	excl. 169 €	Leistungsdiagnostik alle sechs Monate inklusive	Leistungsdiagnostik alle vier Monate inklusive
Trainingstherapie & Regenerationseinheiten (30-minütige Physiotherapie Einheit)	-	-	zweiwöchentlich nach Absprache	wöchentlich nach Absprache
Laufanalyse (bei Bedarf)	exkl. 139 €	exkl. 139 €	einmal jährlich	halbjährlich
Bikefitting @wildrad.eu (entspricht Bikefitting Plus Paket)	exkl. 139 €	exkl. 139 €	einmal jährlich	halbjährlich
Kosten	60 € / Monat	140 € / Monat	230 € / Monat	320 € / Monat

Individuelle Pakete und Preise können über das [Kontaktformular](#) angefragt werden.

