

Athletiktraining

@MovementPerformancePeak

Leistungen	Basic	Plus	Advanced	Professional
Anamnese	✓	✓	✓	✓
Screeningprotokoll inkl. Monitoring nach jedem Trainingszyklus	✓	✓	✓	✓
Physiotherapeutischer Befund (Analyse des aktiven und passiven Bewegungsapparats)	-	✓	✓	✓
Trainingsplan	6-Wochen Plan	4-Wochen Plan	3-Wochen Plan	2-Wochen Plan
Trainingsplangestaltung (Eintragen der Trainingseinheiten in geteiltes Dokument)	sechswöchentlich	vierwöchentlich	dreiwöchentlich (in jeweilige Trainingsplattform)	wöchentlich (in jeweilige Trainingsplattform)
Garmin Connect Workouts (fertige Workouts zum Importieren)	-	✓	✓	✓ fertige Workouts werden importiert.
persönliche Betreuung (Absprache & Klärung von Fragen)	zweiwöchentlich	wöchentlich	zweimal wöchentlich	jederzeit
Trainingstherapie & Regenerationseinheiten (30-minütige Physiotherapie Einheit)	-	monatlich	zweiwöchentlich	wöchentlich
Kosten	50 €	100 €	150 €	200 €

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

