

# FITNESSWEG PHILIPP PRÊTRE

Mit dem aufbauenden Personaltrainer seinen eigenen Bewegungsweg finden

## Preisplan Coaching

(ab 01.12.2019)

Ich biete vier verschiedene Coaching Varianten.

Die Preise sind inklusive Mehrwertsteuer.

Inhalt	Nachwuchs	Light	Master	Profi
Eintrittsgespräch mit Zieldefinition	90min	30min	60min	60min
Beratungsgespräche telefonisch	Nach Bedarf	Monatlich	14 täglich	Nach Bedarf
Spezielle Betreuung bei Ausbildung	✓			
60min – Training	✓	✓	✓	✓
Trainingsplan	✓	✓	✓	✓
Trainingsplan update	Nach Bedarf	Monatlich	14 täglich	Nach Bedarf
Trainingskontrolle	✓			
Trainingsanalyse	✓		✓	✓
Ausdauertraining	✓	✓	✓	✓
Krafttraining	✓	✓	✓	✓
Koordinationstraining	✓	✓	✓	✓
Wettkampfplanung	✓	✓	✓	✓
Wettkampfvorbereitung	✓	✓	✓	✓
Wettkampfbegleitung	✓			✓
Wettkampfanalyse	✓			✓
Leistungstest (vierteljährlich)	✓		✓	✓
Erholung und Entspannung	✓	✓	✓	✓
Mentalbetreuung	✓			✓
Materialberatung	✓	✓	✓	✓
Datenupload (TP, Garmin, Polar)	✓	✓	✓	✓
Trainingsdokumente	✓		✓	✓
Preis pro Monat	Auf Anfrage	100	300	400
Zusätzliche 90min - Trainings	Auf Anfrage	je CHF 75 (+Fahrspesen)		
<b>Laufzeit: mindestens 3 Monate</b>				