

## Individueller Plan - kein Coaching

Damit ich deinen Plan schreiben kann, musst du dich als Erstes mit mir verbinden:

<https://home.trainingpeaks.com/attachtocoach?sharedKey=EGDRDA3EHX5JM>

Vorher meldest du dich noch kostenlos bei [www.trainingpeaks.com](http://www.trainingpeaks.com) an

Sende die PDF (und Diagnostik, wenn vorhanden) an [matthiasgraute@arcor.de](mailto:matthiasgraute@arcor.de)



# 3ATHLON

COACH

### Fragen

### Antworttext (Antworten beziehen sich nur auf den Planungszeitraum!)

Wann soll der Plan starten (genaues Datum)

(mindestens 3 Tage Vorlauf brauche ich)

Dauer des Plans ? (mindestens 10 Wochen)

Deine momentanen Leistungsdaten:

5km Zeit =      10km Zeit =      FTP Rad =      1000m Schwimmzeit =

Wie viele Einheiten pro Woche sind gewünscht ?  
Wie hast du in den letzten 4 Wochen trainiert ?

An welchem Tag in der Woche wünschst du einen Ruhetag ?

Tage im Planungszeitraum, an denen du keine Zeit für Training hast ?

Feste Einheiten wie Vereinstraining etc.

Trainingsmöglichkeiten/ Ausstattung (Kraft)

Studio:      Klimmzugstange:      Bänder:      Langhantel:      Kurzhantel:  
andere Kraftgeräte:      (für OCR) Hindernisse:

Lauf und alternative Trainingsmöglichkeiten

GPS Uhr:      Koordinationasleiter:      Balance Board:      Bouldern:      Klettern:

Ausstattung (Rad)

Smartertrainer:      Wattmessung:

Ziele und Wettkämpfe

Was sind deine Stärken/ Schwächen?

Was möchtest du mir noch mitteilen ?

Preis pro Woche

Lauf 7 €    OCR 7,50 €    Triathlon 10€

Preis 30 Minuten Telefongespräch/Zoom/ Anpassung

30 € (Terminwunsch per Email an [matthiasgraute@arcor.de](mailto:matthiasgraute@arcor.de))