

PERFORMANCE PLAN

Individueller 3-Monats-Trainingsleitfaden für selbstständig trainierende Radathleten

Preis:

499 € einmalig inkl. 20 % MwSt.

Leistungsdiagnostik / Leistungspowertest:

129 € inkl. 20 % MwSt. pro Testauswertung

Der Leistungspowertest ist eine erforderliche Grundlage für die individuelle Trainingsplanung.

1. Vertragsgegenstand

Gegenstand dieses Vertrags ist die einmalige Erstellung eines individuellen Trainingsplans für einen zusammenhängenden Zeitraum von drei Monaten.

Der PERFORMANCE PLAN richtet sich an Radathleten, die nach einem professionell strukturierten und individuell erstellten Trainingsplan trainieren möchten und die Umsetzung und Steuerung ihres Trainings selbstständig übernehmen können.

Die Trainingsplanung erfolgt auf Grundlage der individuellen Zielsetzung, des aktuellen Leistungsniveaus, der verfügbaren Trainingszeit sowie der Ergebnisse des Leistungspowertests.

Der PERFORMANCE PLAN ist **kein laufendes Coaching**. Er beinhaltet keine laufende Trainingsanalyse, kein individuelles Trainingsfeedback und keine nachträglichen Trainingsplanänderungen.

2. Individuelle Trainingsplanung

Enthalten sind:

- individueller Trainingsplan für einen Zeitraum von 3 Monaten
- Planung anhand der vereinbarten persönlichen Zielsetzung
- Berücksichtigung des aktuellen Leistungsniveaus
- Berücksichtigung des vorab angegebenen Zeitbudgets und der zeitlichen Rahmenbedingungen
- Strukturierung der Trainingsphasen und Belastungsschwerpunkte
- spezifisches Radtraining inklusive allgemeinem Krafttraining
- Definition individueller Trainingsintensitäten und Trainingsbereiche
- Bereitstellung des Trainingsplans über die Trainingsplattform AZUM

Der Trainingsplan wird auf Grundlage der zum Zeitpunkt der Erstellung bekannten Informationen und Rahmenbedingungen erstellt.

Nach Bereitstellung des Trainingsplans erfolgen während des dreimonatigen Planungszeitraums **keine laufenden Änderungen oder Anpassungen**.

3. Trainingsanalyse & Feedback

Der PERFORMANCE PLAN beinhaltet:

- keine Analyse absolvierter Trainingseinheiten
- kein individuelles Trainingsfeedback
- keine laufende Trainingssteuerung
- keine Anpassungen aufgrund absolvierter Trainingseinheiten
- keine Änderungen aufgrund kurzfristiger zeitlicher, beruflicher oder persönlicher Veränderungen

Die Umsetzung des Trainingsplans sowie die situative Belastungssteuerung liegen in der Verantwortung des Athleten.

4. Persönliche Betreuung & Kommunikation

Eine laufende persönliche Coach-Betreuung ist nicht Bestandteil des PERFORMANCE PLANS.

Insbesondere sind nicht enthalten:

- individuelle Trainingsfragen während des dreimonatigen Planungszeitraums
- individuelle Ernährungsfragen
- laufende WhatsApp-Betreuung
- individuelle Analyse absolvierter Trainingseinheiten
- Trainingsanpassungen aufgrund kurzfristiger Veränderungen
- individuelle Beratung zur täglichen Trainingssteuerung

AZUM dient zur Bereitstellung des individuellen Trainingsplans.

Eine definierte Coaching-Reaktionszeit besteht bei diesem Produkt nicht.

Organisatorische Kommunikation im Zusammenhang mit der Bereitstellung und Abwicklung des Produkts bleibt davon unberührt.

5. yessport Performance Campus

Im PERFORMANCE PLAN ist ein **3-monatiger Zugang zum yessport Performance Campus** enthalten.

Dieser beinhaltet ergänzende Inhalte unter anderem zu:

- Trainingssteuerung
- Athletenleitfaden
- Sporternährung
- Trainings- und Wettkampfernährung
- Wettkampfvorbereitung

- Pacing
- Leistungsentwicklung
- eigenständigem Umgang mit unterschiedlichen Trainingssituationen

Der Performance Campus dient während des dreimonatigen Trainingszeitraums als begleitende Wissensplattform und unterstützt den Athleten bei der selbstständigen Umsetzung des Trainings.

6. Leistungsdiagnostik / Leistungspowertest

Der Leistungspowertest ist eine erforderliche Grundlage für die individuelle Trainingsplanung.

Zum Start erfolgt eine vollständige Leistungspowertest-Auswertung zur Bestimmung der aktuellen Leistungsfähigkeit und zur Definition der individuellen Trainingsbereiche.

Die Leistungsdiagnostik wird separat mit **129 € inkl. 20 % MwSt. pro Testauswertung** verrechnet.

Weitere vollständige Testauswertungen erfolgen abhängig von der individuellen Leistungsentwicklung, in der Regel alle 3 bis 4 Monate.

7. Mitwirkungspflichten des Athleten

Vor Erstellung des Trainingsplans stellt der Athlet alle für die Planung erforderlichen Informationen vollständig und wahrheitsgemäß zur Verfügung.

Dazu gehören insbesondere:

- persönliche Zielsetzung
- zeitliche Trainingsmöglichkeiten
- relevante Wettkämpfe und Termine
- aktuelle Leistungsdaten
- weitere für die Trainingsplanung relevante Rahmenbedingungen

Der Athlet ist für die eigenständige Umsetzung des Trainingsplans sowie für Entscheidungen bei kurzfristigen Veränderungen selbst verantwortlich.

8. Leistungsabgrenzung

Nicht Bestandteil des PERFORMANCE PLANS sind insbesondere:

- laufendes Coaching
- Analyse absolvierter Trainingseinheiten
- individuelles Trainingsfeedback
- nachträgliche Änderungen des Trainingsplans
- laufende Trainingssteuerung
- persönliche Trainingsberatung
- individuelle Ernährungcoaching oder Ernährungsbetreuung
- laufende persönliche Kommunikation mit dem Coach

- medizinische oder therapeutische Leistungen

9. Leistungszeitraum

Der PERFORMANCE PLAN umfasst einen zusammenhängenden Trainingszeitraum von **3 Monaten**.

Der konkrete Beginn des Trainingszeitraums wird im Rahmen der Zusammenarbeit festgelegt.

Nach Ablauf des dreimonatigen Leistungszeitraums endet das Produkt automatisch. Eine automatische Verlängerung findet nicht statt.

10. Preis & Zahlungsvereinbarung

Der PERFORMANCE PLAN wird einmalig mit **499 € inkl. 20 % MwSt.** verrechnet.

Der Betrag wird zu Beginn des dreimonatigen Leistungszeitraums fällig.

Zusätzlich wird die zum Start erforderliche Leistungsdiagnostik separat mit **129 € inkl. 20 % MwSt. pro Testauswertung** verrechnet.

Die Zahlung erfolgt in der Regel mittels **Rechnung oder SEPA-Lastschrift** oder über eine andere vereinbarte Zahlungsart.