

PERFORMANCE SYSTEM

Individuelles Performance-Coaching für ambitionierte Radathleten

Preis:

299 € pro Monat inkl. 20 % MwSt.

Leistungsdiagnostik / Leistungspowertest:

129 € inkl. 20 % MwSt. pro Testauswertung

Der Leistungspowertest ist eine erforderliche Grundlage für die individuelle Trainingsplanung und Trainingssteuerung. Eine vollständige Auswertung erfolgt zum Start der Zusammenarbeit und anschließend abhängig von der individuellen Leistungsentwicklung, in der Regel alle 3 bis 4 Monate.

1. Vertragsgegenstand

Gegenstand dieses Vertrags ist eine individuelle und leistungsorientierte Trainingsplanung und Trainingssteuerung im Radsport.

Das PERFORMANCE SYSTEM bietet eine individuelle High-Level-Trainingsplanung und professionelle Trainingssteuerung auf Basis des yessport Performance-Systems.

Die Trainingsplanung erfolgt individuell auf Grundlage der persönlichen Zielsetzung, des aktuellen Leistungsniveaus, der verfügbaren Trainingszeit und der bisherigen Trainingsentwicklung.

Das PERFORMANCE SYSTEM richtet sich an ambitionierte Radathleten, die professionell und individuell betreut werden möchten und gleichzeitig in der täglichen Umsetzung ihres Trainings weitgehend selbstständig arbeiten können.

Die persönliche Betreuung konzentriert sich auf die individuelle Trainingsplanung, die Analyse leistungsrelevanter Trainingseinheiten sowie die langfristige Trainings- und Leistungssteuerung.

2. Individuelle Trainingsplanung

Das Coaching beinhaltet:

- individuelle Trainingsplanung auf Basis von Zielsetzung, Leistungsniveau und verfügbarem Zeitbudget
- spezifisches Radtraining inklusive allgemeinem Krafttraining
- laufende Planung und Steuerung der Trainingsbelastung
- Bereitstellung der Trainingspläne über die Trainingsplattform AZUM
- Berücksichtigung der individuellen Leistungsentwicklung
- Anpassung zukünftiger Trainingswochen auf Grundlage der Trainingsentwicklung
- Die Trainingsplanung erfolgt in der Regel wöchentlich

Die jeweilige Trainingsplanung erfolgt auf Basis der vorab bekannten zeitlichen Möglichkeiten und Rahmenbedingungen des Athleten.

Innerhalb einer bereits geplanten Trainingswoche erfolgen grundsätzlich keine nachträglichen Trainingsplanänderungen.

Kurzfristige Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verfügbarkeit sowie die eigenständige Verschiebung einzelner Trainingseinheiten liegen in der Verantwortung des Athleten.

3. Trainingsanalyse & Feedback

Das Coaching beinhaltet:

- Analyse leistungsrelevanter Kerntrainingseinheiten
- Beurteilung relevanter Leistungs- und Belastungsdaten
- strukturiertes Trainingsfeedback
- Betrachtung der längerfristigen Trainings- und Leistungsentwicklung
- Berücksichtigung der gewonnenen Erkenntnisse bei der weiteren Trainingsplanung

Eine Analyse jeder einzelnen absolvierten Trainingseinheit ist nicht Bestandteil des PERFORMANCE SYSTEMS.

4. Persönliche Betreuung & Kommunikation

Das PERFORMANCE SYSTEM ist für Athleten konzipiert, die ihre Trainingsplanung professionell steuern lassen, im Trainingsalltag jedoch weitgehend selbstständig arbeiten können.

Die persönliche Betreuung konzentriert sich auf Trainingsplanung, Trainingsanalyse und langfristige Trainingssteuerung.

Allgemeine und wiederkehrende Fragen zu Training, Ernährung, Regeneration und Wettkampfvorbereitung werden primär über den **yessport Performance Campus** oder über **die Trainingsplattform Azum** abgedeckt.

AZUM:

Primärer Kanal für Trainingsplanung, Trainingsanalyse, Trainingsfeedback und Trainingssteuerung.

WhatsApp:

Für organisatorische Themen sowie relevante außergewöhnliche Situationen, beispielsweise Krankheit oder längeren Trainingsausfall.

Organisatorische bzw. relevante trainingsbezogene Mitteilungen werden in der Regel innerhalb von **48 Stunden an Werktagen** bearbeitet. An Wochenenden und Feiertagen kann sich die Reaktionszeit entsprechend verlängern.

Eine laufende individuelle Trainings- oder Ernährungsberatung per WhatsApp sowie eine unmittelbare Beantwortung von Nachrichten sind nicht Bestandteil des PERFORMANCE SYSTEMS.

5. yessport Performance Campus

Für die Dauer des Coachings erhält der Athlet Zugang zum **yessport Performance Campus**.

Dieser beinhaltet ergänzende Inhalte unter anderem zu:

- Trainingssteuerung (Pflichtmodul)
- Athletenleitfaden (Pflichtmodul)
- Sporternährung
- Trainings- und Wettkampfernährung
- Wettkampfvorbereitung
- Pacing
- Leistungsentwicklung

Der Performance Campus stellt dem Athleten leistungsrelevantes Wissen zur Verfügung, beantwortet wiederkehrende Fragestellungen strukturiert und unterstützt ihn bei der selbstständigen Umsetzung des Trainings.

6. Leistungsdiagnostik / Leistungspowertest

Der Leistungspowertest ist eine erforderliche Grundlage für die individuelle Trainingsplanung und Trainingssteuerung.

Eine vollständige Leistungspowertest-Auswertung erfolgt:

- zum Start der Zusammenarbeit
- anschließend abhängig von der individuellen Leistungsentwicklung
- in der Regel alle 3 bis 4 Monate

Auf Grundlage der Ergebnisse werden die individuellen Trainingsbereiche überprüft und bei Bedarf neu definiert.

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

7. Mitwirkungspflichten des Athleten

Der Athlet verpflichtet sich insbesondere zu:

- vollständiger und rechtzeitiger Bekanntgabe seiner zeitlichen Trainingsmöglichkeiten und relevanten Rahmenbedingungen (in der Regel bis Sonntagmittag)
- zuverlässigem Hochladen bzw. Synchronisieren der absolvierten Trainingseinheiten
- eigenständiger Umsetzung der Trainingseinheiten
- eigenverantwortlichem Umgang mit kurzfristigen Änderungen innerhalb einer bereits geplanten Trainingswoche
- Nutzung der bereitgestellten Informationen und Inhalte des Performance Campus

8. Leistungsabgrenzung

Nicht Bestandteil des PERFORMANCE SYSTEMS sind insbesondere:

- nachträgliche Trainingsplanänderungen innerhalb einer bereits geplanten Trainingswoche
- laufende individuelle Trainingsberatung per WhatsApp
- individuelle Ernährungsbetreuung
- Analyse jeder einzelnen Trainingseinheit (nur die Kerneinheiten werden laufend analysiert)
- Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit
- medizinische oder therapeutische Leistungen
- technischer Support über grundlegende Hinweise zur Nutzung der eingesetzten Plattformen hinaus

9. Vertragsdauer

Die Mindestlaufzeit beträgt **3 Monate**.

Nach Ablauf der Mindestlaufzeit wird das Coaching auf unbestimmte Zeit weitergeführt und kann gemäß den vereinbarten Kündigungsbedingungen (Verlängerung um jeweils 3 Monate) beendet werden.

10. Preis & Zahlungsvereinbarung

Das PERFORMANCE SYSTEM wird mit **299 € pro Monat inkl. 20 % MwSt.** verrechnet.

Die Coachinggebühr wird monatlich zu Beginn des jeweiligen Leistungsmonats fällig und in der Regel mittels **SEPA-Lastschrift** eingezogen.

Die erforderliche Leistungsdiagnostik wird separat mit **129 € inkl. 20 % MwSt. pro vollständiger Testauswertung** verrechnet und ebenfalls über die vereinbarte Zahlungsart abgerechnet.

Die erste vollständige Testauswertung erfolgt zum Start der Zusammenarbeit. Weitere Testauswertungen erfolgen abhängig von der individuellen Leistungsentwicklung, in der Regel alle 3 bis 4 Monate.