

PERFORMANCE PLUS COACHING

Individuelles Performance-Coaching für ambitionierte Radathleten mit erweiterter Coach-Begleitung

Preis:

399 € 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 mit erweiterter persönlicher Coach-Begleitung.

Das PERFORMANCE PLUS COACHING basiert auf demselben individuellen High-Level-Trainingsystem wie das PERFORMANCE SYSTEM.

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

Der wesentliche Unterschied zum PERFORMANCE SYSTEM liegt in der **erweiterten persönlichen Coach-Begleitung und höheren Flexibilität im Trainingsalltag.**

Das PERFORMANCE PLUS COACHING richtet sich insbesondere an ambitionierte Radathleten, die neben einer professionellen individuellen Trainingsplanung und Trainingssteuerung mehr persönlichen Austausch mit dem Coach und eine flexiblere Begleitung wünschen.

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
- Anpassungsmöglichkeit auch innerhalb einer bereits geplanten Trainingswoche

Kurzfristige Trainingsanpassungen können insbesondere bei Krankheit, außergewöhnlicher Ermüdung, beruflichen oder privaten Veränderungen sowie anderen trainingsrelevanten Umständen vorgenommen werden.

Damit bietet das PERFORMANCE PLUS COACHING eine höhere Flexibilität bei kurzfristigen Veränderungen des Trainingsalltags.

3. Trainingsanalyse & Feedback

Das Coaching beinhaltet:

- Analyse und Feedback fast aller Trainingseinheiten
- Beurteilung relevanter Leistungs- und Belastungsdaten
- individuelles Trainingsfeedback
- Betrachtung der längerfristigen Trainings- und Leistungsentwicklung
- Berücksichtigung der gewonnenen Erkenntnisse bei der weiteren Trainingsplanung

4. Persönliche Betreuung & Kommunikation

Die **erweiterte persönliche Coach-Begleitung** ist ein wesentlicher Bestandteil des PERFORMANCE PLUS COACHINGS.

Zusätzlich zur individuellen Trainingsplanung, Trainingsanalyse und langfristigen Trainingssteuerung beinhaltet die Betreuung insbesondere im Austausch zu den u.a. Punkten in der Regel über WhatsApp:

- mehr persönlichen Austausch mit dem Coach
- individuelle Rückfragen zum Training und zur Trainingssteuerung
- persönliche Einordnung trainingsrelevanter Situationen
- individuelle Fragen zu Trainingsbelastung und Regeneration
- individuelle Fragen zur Trainings-, Wettkampf- und Alltagsernährung
- Unterstützung bei der Trainings- und Wettkampfvorbereitung
- engere Begleitung in wichtigen Trainings- und Wettkampfphasen
- situative Abstimmung bei relevanten Veränderungen im Trainingsalltag

AZUM:

Primärer Kanal für Trainingsplanung, Trainingsanalyse, Trainingsfeedback und Trainingssteuerung.

WhatsApp:

Für individuelle trainingsrelevante Rückfragen, relevante Veränderungen sowie persönliche Fragen zu Training, Ernährung und Regeneration.

Persönliche Rückfragen werden in der Regel innerhalb von **24 Stunden an Werktagen** beantwortet. An Wochenenden und Feiertagen kann sich die Reaktionszeit entsprechend verlängern.

Eine permanente Erreichbarkeit oder unmittelbare Beantwortung jeder Nachricht ist nicht Bestandteil des Coachings.

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
- eigenständigem Umgang mit unterschiedlichen Trainingssituationen

Der Performance Campus ergänzt die persönliche Betreuung durch den Coach und ermöglicht dem Athleten, leistungsrelevantes Wissen zusätzlich selbstständig zu vertiefen.

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
- zuverlässigem Hochladen bzw. Synchronisieren der absolvierten Trainingseinheiten
- eigenständiger Umsetzung der Trainingsplanung
- rechtzeitiger Bekanntgabe relevanter Veränderungen, sofern eine Anpassung der Trainingsplanung erforderlich ist
- Nutzung der bereitgestellten Informationen und Inhalte des Performance Campus

8. Leistungsabgrenzung

Nicht Bestandteil des PERFORMANCE PLUS COACHINGS sind insbesondere:

- Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit
- verpflichtende Analyse jeder einzelnen Trainingseinheit
- medizinische oder therapeutische Leistungen
- medizinische Ernährungsberatung oder Ernährungstherapie
- 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 3 Monate) beendet werden.

Als Coachingstart wird der fixiert.

10. Preis & Zahlungsvereinbarung

Das PERFORMANCE PLUS COACHING wird mit **399 € 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.