



## Professional Endurance Team

Susanne Buckenlei u. Matthias Fritsch GbR.

Hauptstraße 10, 91180 Heideck

Telefon: +49 9177 259 32 62, Fax: +49 9177 259 32 63

info@professional-endurance-team.de, www.professional-endurance-team.de

# Leistungskatalog

## Individuelle Trainingsplanung

Für das Erreichen individueller Ziele bedarf es auch einer individuellen Trainingsplanung, welche die persönlichen Voraussetzungen jedes Sportlers berücksichtigt. Hier stehen Fragen zum Zeitbudget, zur beruflichen und familiären Einbindung, zum bisherigen Training und zu den Trainingsmöglichkeiten im Vordergrund.

Wir stimmen Dein Training auf Deine Alltagsbelastungen ab und versuchen Dich optimal auf Deine Ziele vorzubereiten.

Für die Erstellung Deines individuellen Trainingsprogramms ist eine ausgiebige Sport- und Gesundheitsanamnese in Form eines [Fragebogens](#), sowie das Ausfüllen und Unterzeichnen unseres [Trainingsvertrages](#) notwendig.

Außerdem empfehlen wir Dir unbedingt einen gründlichen [Gesundheitscheck](#), den Du vor Trainingseinstieg bei einem Arzt Deiner Wahl durchführen lassen kannst und regelmäßig wiederholen solltest.

Für Deinen Hausarzt geben wir Dir eine [kurze Checkliste](#), worauf besonders Wert gelegt werden sollte.

Damit wir uns ein Bild Deines aktuellen Leistungsniveaus (Ist-Zustand) machen können empfehlen wir Dir eine [Leistungsdiagnostik](#) auf dem Rad und/oder dem Laufband. Die Ist-Analyse ist einer der wichtigsten Punkte für die Erstellung eines effektiven Trainingsplanes. Diagnostiktermine kannst Du direkt bei uns buchen. Gegen Gebühr werden wir auch gerne extern durchgeführte Tests aus, um sie unserem Konzept anzupassen.

[Personal Coaching](#), sowie [Bewegungsanalysen per Video \(Videostilanalyse\)](#) runden unser Angebot ab und sollten in jeder individuellen Konzeption berücksichtigt werden. Weiter geben wir Dir gerne Tipps für eine richtige Ernährung.

## Trainingspakete:

Aus unserer Erfahrung beginnt die Individualität bereits in der Auswahl der Leistungen die der Sportler benötigt oder wünscht. Wir unterscheiden 2 Pakete für Multisportler (Triathlon/ Duathlon/ etc.) und 2 Pakete für Einzelsportler (Laufen/ Radfahren/ Schwimmen/ etc.). Diese Pakete unterscheiden sich hauptsächlich in der Art und Häufigkeit der Kommunikation zwischen Trainer und Sportler sowie in den Zugaben. Die Goldpakete beinhalten hier einen intensiveren Kontakt und mehrere zusätzliche Angebote.

Für Neukunden, die uns noch nicht kennen bieten wir einmalig ein Kennenlernpaket an. Dieses kann nur einmal pro Person und auch nur für 3 Monate gebucht werden. Wird nach Ablauf der 3 Monate eine weiterführende Betreuung gewünscht wird ein neuer Vertrag über die gewünschte Laufzeit abgeschlossen.

**Übersicht der angebotenen Leistungen:**

|  | Kennenlernpaket<br>Einzelsport/<br>Multisport | Multisport<br>Silber | Multisport<br>Gold | Einzelsport<br>Silber                      | Einzelsport<br>Gold                        |
|--|---|----------------------|--------------------|--|--|
| <b>Trainingsplanung</b>  |   |                      |                    |  |  |
| Auswertung Anamnesebogen   | X   | X                    | X                  | X  | X  |
| Saison-Rahmenplanung   | X   | X                    | X                  | X  | X  |
| Individuelle, tagesgenaue Trainingsplanung   | X   | X                    | X                  | X  | X  |
| Planung von Trainingslagern (bei Bedarf)   | X   | X                    | X                  | X  | X  |
| Integration eines allg. Krafttrainingsprogrammes                                       | X   | X                    | X                  | X  | X  |
| Integration von Schwimmprogrammen  | +20€/Mon                                      | +20€/Mon             | X                  | ja, falls<br>Schwimmplanung,<br>sonst nein | Ja, falls<br>Schwimmplanung,<br>sonst nein |
| Plananpassungen bei Veränderungen  | 1x/Mon  | 1x/Mon               | 3x/Mon             | 1x/Mon                                     | 3x/Mon                                     |
| Protokollierung über Excel Protokoll   | X   | X                    | X                  | X  | X  |
| Analyse des Trainings über GarminConnect   | -   | -                    | X                  | -  | X  |
| Steuerung des Radtrainings nach Watt und<br>Analyse und Auswertung der Daten über WKO+ | -   | -                    | X                  | -  | X  |
| <b>Kontakt/ Feedback</b>   |   |                      |                    |  |  |
| Einführungsgespräch persönlich oder per Telefon  | X   | X                    | X                  | X  | X  |
| Mailkontakt während Planung  | 1x/Wo   | 1x/Wo                | unbegrenzt         | 1x/Wo                                      | unbegrenzt                                 |
| Telefon-/Skypekontakt während Planung  | 1x/Mon  | 1x/Mon               | 1x/Wo              | 1x/Mon                                     | 1x/Wo                                      |
| <b>Zugaben</b>   |   |                      |                    |  |  |
| Vorzugspreis für Spiroergometrie (Einzeltest)  | -   | 150                  | 145                | 150  | 145  |
| Vorzugspreis für Spiroergometrie (Doppeltest)  | -   | 260                  | 250                | -  | -  |
| Personal Coaching inklusive  | -   | -                    | 1h                 | -  | 1h   |
| Vorzugspreis Personal Coaching   | -   | 70€/h                | 60€/h              | 70€/h                                      | 60€/h                                      |
| Thema Ernährung  | -   | Tipps                | Tipps              | Tipps                                      | Tipps                                      |
| Auswertung externer Leistungstests   | 30€   | 30€                  | Inklusive          | 15€  | Inklusive                                  |
| <b>Preise pro Monat</b>  |   |                      |                    |  |  |
| 3 Monate   | 99€/ 119€                                     | 159€                 | 239€               | 139€                                       | 219€                                       |
| 6 Monate   |   | 139€                 | 209€               | 119€                                       | 189€                                       |
| 12 Monate  |   | 119€                 | 179€               | 99€  | 159€                                       |

Rabatte: Teilnehmern unseres DATEV Challenge Roth Camps gewähren wir gegen Vorlage der Meldung 10% Rabatt auf unsere individuelle Trainingsplanung.



## Professional Endurance Team

Susanne Buckenlei u. Matthias Fritsch GbR.

Hauptstraße 10, 91180 Heideck

Telefon: +49 9177 259 32 62, Fax: +49 9177 259 32 63

info@professional-endurance-team.de, www.professional-endurance-team.de

### Kennenlernpaket Multisport/ Einzelsport

Du bist Neueinsteiger in Deiner Sportart und weißt nicht so richtig was Du machen musst um bei Deinem ersten Wettkampf zu bestehen? Oder hast Du schon die ein oder andere Erfahrung gesammelt und möchtest Dein Training erstmals in professionelle Hände geben, weil Du unsicher bist, ob Du richtig trainierst?

Dann bist Du bei uns richtig. Wir erstellen Dir individuelle Trainingspläne unter Berücksichtigung Deiner privaten und beruflichen Situation. Unser Ziel ist es Dich gut und gesund an Dein Ziel zu bringen ohne dabei den Spaß am Sport zu verlieren.

Unser Kennenlernpaket soll den ersten Schritt zum gesteuerten Training erleichtern und dient dem Kennenlernen. Es kann nur einmal pro Sportler (nur Neukunden) gebucht werden und hat eine Laufzeit von 3 Monaten. Besteht der Wunsch auf Weiterführung der Betreuung nach Ablauf des Kennenlernpaketes muss eine Silber- bzw. Goldbetreuung gebucht werden.

### Leistungen Kennenlernpaket:

#### Trainingsplanung

- Auswertung des Anamnesebogens
- Erstellung eines Rahmentrainingsplanes (Saisonplanung) mit Berücksichtigung der vom Athleten angegebenen Eckpunkte (Wettkämpfe, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Individuelle, tagesgenaue Planung nach dem vom Athleten vorgegebenen Zeitbudget
- Planung normalerweise im 4-Wochen-Rhythmus (Ausnahmen möglich, z.B. planbedingt, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Planung von Trainingslagern (falls dies nicht mit anderen Vorgaben kollidiert)
- Integration eines allgemeinen Krafttrainingsprogrammes
- Integration von individuellen Schwimmprogrammen (bei Einzelsport Schwimmprogramm inklusive/ Schwimmprogramm bei Multisport +20€/Monat)
- Plananpassungen bei Veränderungen 1x/Monat
- Protokollierung und Analyse des Trainings über Excel-Protokoll

#### Kontakt/ Feedback

- Einführungsgespräch persönlich (wenn möglich) oder per Telefon/ Skype
- Mailkontakt mit dem Trainer während der Betreuung 1mal pro Woche
- Telefon-/Skypekontakt mit dem Trainer während der Betreuung 1mal pro Monat nach Vereinbarung

#### Zugaben

- Auswertung externer Leistungstests zum Vorzugspreis

In diesem Paket ausgeschlossene Leistungen können selbstverständlich einzeln gebucht werden. Trainingspakete können während der Vertragslaufzeit auf ein höherwertigeres Paket aufgestuft werden.

### Kosten:

**Multisport 119€/Monat**

**Einzelsport 99€/Monat**

**Laufzeit: einmalig 3 Monate**

### Rabatte:

Teilnehmern unseres DATEV Challenge Roth Camps gewähren wir gegen Vorlage der Meldung 10% Rabatt auf unsere individuelle Trainingsplanung.



## Professional Endurance Team

Susanne Buckenlei u. Matthias Fritsch GbR.

Hauptstraße 10, 91180 Heideck

Telefon: +49 9177 259 32 62, Fax: +49 9177 259 32 63

info@professional-endurance-team.de, www.professional-endurance-team.de

### Silberpaket Multisport

Du bist Neueinsteiger oder hast bereits erste Erfahrungen in Deiner Sportart gesammelt? Du hast den Wunsch Dich weiter zu entwickeln und das unter Berücksichtigung Deiner familiären und beruflichen Situation?

Unser Silberpaket Multisport ist unser Basispaket für alle Multisportler. Wir erstellen für Dich einen individuellen Trainingsplan nach Deinem Zeitbudget mit dem Ziel Deine Leistungen zu verbessern ohne dabei den Spaß am Sport zu verlieren.

#### Leistungen:

##### Trainingsplanung

- Auswertung des Anamnesebogens
- Erstellung eines Rahmentrainingsplanes (Saisonplanung) mit Berücksichtigung der vom Athleten angegebenen Eckpunkte (Wettkämpfe, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Individuelle, tagesgenaue Planung nach dem vom Athleten vorgegebenen Zeitbudget
- Planung normalerweise im 4-Wochen-Rhythmus (Ausnahmen möglich, z.B. planbedingt, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Planung von Trainingslagern (falls dies nicht mit anderen Vorgaben kollidiert)
- Integration eines allgemeinen Krafttrainingsprogrammes
- Integration von individuellen Schwimmprogrammen (bei Bedarf +20€/Monat)
- Plananpassungen bei Veränderungen 1x/Monat
- Protokollierung und Analyse des Trainings über Excel-Protokoll

##### Kontakt/ Feedback

- Einführungsgespräch persönlich (wenn möglich) oder per Telefon/ Skype
- Mailkontakt mit dem Trainer während der Betreuung 1mal pro Woche
- Telefon-/Skypekontakt mit dem Trainer während der Betreuung 1mal pro Monat nach Vereinbarung

##### Zugaben

- Vorzugspreis für Spiroergometrie (Einzeltest): 150€
- Vorzugspreis für Spiroergometrie (Doppeltest): 260€
- Vorzugspreis Personal Coaching: 70€/Stunde
- Integration von Ernährungstipps
- Auswertung externer Leistungstests: 30€

In diesem Paket ausgeschlossene Leistungen können selbstverständlich einzeln gebucht werden. Trainingspakete können während der Vertragslaufzeit auf ein höherwertigeres Paket aufgestuft werden. Eine Abstufung ist nicht möglich.

#### Kosten und Laufzeiten:

**3 Monate: 159€/Monat**

**6 Monate: 139€/Monat**

**12 Monate: 119€/Monat**

#### Rabatte:

Teilnehmern unseres DATEV Challenge Roth Camps gewähren wir gegen Vorlage der Meldung 10% Rabatt auf unsere individuelle Trainingsplanung.



## Professional Endurance Team

Susanne Buckenlei u. Matthias Fritsch GbR.

Hauptstraße 10, 91180 Heideck

Telefon: +49 9177 259 32 62, Fax: +49 9177 259 32 63

info@professional-endurance-team.de, www.professional-endurance-team.de

### Goldpaket Multisport

Du hast bereits einiges an Erfahrung in Deiner Sportart gesammelt, bist aber an einem Punkt angekommen, an dem es nicht mehr weiter geht? Du möchtest Dich weiter entwickeln, benötigst neue Impulse und legst neben einer individuell auf Dich abgestimmten Planung auch Wert auf einen regelmäßigeren Kontakt zu Deinem Trainer?

Dann ist unser Goldpaket für Dich das Rundum-Sorglos-Paket.

Hier bekommst Du neben einer nach Deinem Zeitbudget und Deinen Zielen abgestimmten individuellen Trainingsplanung regelmäßigen Kontakt zu Deinem Trainer, der damit noch genauer auf Deine Bedürfnisse eingehen kann. Das Training wird somit noch effektiver und Du erhältst noch detaillierteres Wissen vom Fachmann.

### Leistungen:

#### Trainingsplanung

- Auswertung des Anamnesebogens
- Erstellung eines Rahmentrainingsplanes (Saisonplanung) mit Berücksichtigung der vom Athleten angegebenen Eckpunkte (Wettkämpfe, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Individuelle, tagesgenaue Planung nach dem vom Athleten vorgegebenen Zeitbudget
- Planung normalerweise im 4-Wochen-Rhythmus (Ausnahmen möglich, z.B. planbedingt, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Planung von Trainingslagern (falls dies nicht mit anderen Vorgaben kollidiert)
- Integration eines allgemeinen Krafttrainingsprogrammes (inklusive)
- Integration von individuellen Schwimmprogrammen (inklusive)
- Plananpassungen bei Veränderungen 3x/Monat
- Protokollierung und Analyse des Trainings über Excel-Protokoll
- Zusätzliche Auswertung von Trainingsdaten über Garmin Connect
- Steuerung des Radtrainings nach Leistung (Watt) und Analyse der Leistungsdateien über WKO+

#### Kontakt/ Feedback

- Einführungsgespräch persönlich (wenn möglich) oder per Telefon (oder Skype)
- Unbegrenzter Mailkontakt mit dem Trainer während der Betreuung
- Telefon-/Skypekontakt mit dem Trainer während der Betreuung 1mal pro Woche nach Vereinbarung

#### Zugaben

- Vorzugspreis für Spiroergometrie (Einzeltest): 145€
- Vorzugspreis für Spiroergometrie (Doppeltest): 250€
- 1h Personal Coaching inklusive
- Vorzugspreis Personal Coaching: 60€/Stunde
- Integration von Ernährungstipps
- Auswertung externer Leistungstests inklusive

In diesem Paket ausgeschlossene Leistungen können selbstverständlich einzeln gebucht werden. Trainingspakete können während der Vertragslaufzeit auf ein höherwertigeres Paket aufgestuft werden. Eine Abstufung ist nicht möglich.

### Kosten und Laufzeiten:

**3 Monate: 239€/Monat**

**6 Monate: 209€/Monat**

**12 Monate: 179€/Monat**

### Rabatte:

Teilnehmern unseres DATEV Challenge Roth Camps gewähren wir gegen Vorlage der Meldung 10% Rabatt auf unsere individuelle Trainingsplanung.



## Professional Endurance Team

Susanne Buckenlei u. Matthias Fritsch GbR.

Hauptstraße 10, 91180 Heideck

Telefon: +49 9177 259 32 62, Fax: +49 9177 259 32 63

info@professional-endurance-team.de, www.professional-endurance-team.de

### Silberpaket Einzelsport (Rad, Lauf, Schwimmen, etc.)

Du bist Neueinsteiger oder hast bereits erste Erfahrungen in Deiner Sportart gesammelt? Du hast den Wunsch Dich weiter zu entwickeln und das unter Berücksichtigung Deiner familiären und beruflichen Situation. Unser Silberpaket Einzelsport ist unser Basispaket für alle Einzelsportler. Wir erstellen für Dich einen individuellen Trainingsplan nach Deinem Zeitbudget mit dem Ziel Deine Leistungen zu verbessern ohne dabei den Spaß am Sport zu verlieren.

#### Leistungen:

##### Trainingsplanung

- Auswertung des Anamnesebogens
- Erstellung eines Rahmentrainingsplanes (Saisonplanung) mit Berücksichtigung der vom Athleten angegebenen Eckpunkte (Wettkämpfe, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Individuelle, tagesgenaue Planung nach dem vom Athleten vorgegebenen Zeitbudget
- Planung normalerweise im 4-Wochen-Rhythmus (Ausnahmen möglich, z.B. planbedingt, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Planung von Trainingslagern (falls dies nicht mit anderen Vorgaben kollidiert)
- Integration eines allgemeinen Krafttrainingsprogrammes
- Integration von individuellen Schwimmprogrammen (nur falls es sich um eine Schwimmplanung handelt)
- Plananpassungen bei Veränderungen 1x/Monat
- Protokollierung und Analyse des Trainings über Excel-Protokoll

##### Kontakt/ Feedback

- Einführungsgespräch persönlich (wenn möglich) oder per Telefon/ Skype
- Mailkontakt mit dem Trainer während der Betreuung 1mal pro Woche
- Telefon-/Skypekontakt mit dem Trainer während der Betreuung 1mal pro Monat nach Vereinbarung

##### Zugaben

- Vorzugspreis für Spiroergometrie (Einzeltest): 150€
- Vorzugspreis Personal Coaching: 70€/Stunde
- Integration von Ernährungstipps
- Auswertung externer Leistungstests: 15€

In diesem Paket ausgeschlossene Leistungen können selbstverständlich einzeln gebucht werden. Trainingspakete können während der Vertragslaufzeit auf ein höherwertigeres Paket aufgestuft werden. Eine Abstufung ist nicht möglich.

#### Kosten und Laufzeiten:

**3 Monate: 139€/Monat**

**6 Monate: 119€/Monat**

**12 Monate: 99€/Monat**

#### Rabatte:

Teilnehmern unseres DATEV Challenge Roth Camps gewähren wir gegen Vorlage der Meldung 10% Rabatt auf unsere individuelle Trainingsplanung.



## Professional Endurance Team

Susanne Buckenlei u. Matthias Fritsch GbR.

Hauptstraße 10, 91180 Heideck

Telefon: +49 9177 259 32 62, Fax: +49 9177 259 32 63

info@professional-endurance-team.de, www.professional-endurance-team.de

### Goldpaket Einzelsport (Rad, Lauf, Schwimmen, etc.)

Du hast bereits einiges an Erfahrung in Deiner Sportart gesammelt, bist aber an einem Punkt angekommen, an dem es nicht mehr weitergeht? Du möchtest Dich weiter entwickeln, benötigst neue Impulse und legst neben einer individuell auf Dich abgestimmten Planung auch Wert auf einen regelmäßigeren Kontakt zu Deinem Trainer?

Dann ist unser Goldpaket für Dich das Rundum-Sorglos-Paket.

Hier bekommst Du neben einer nach Deinem Zeitbudget und Deinen Zielen abgestimmten individuellen Trainingsplanung regelmäßigen Kontakt zu Deinem Trainer, der damit noch genauer auf Deine Bedürfnisse eingehen kann. Das Training wird somit noch effektiver und Du erhältst noch detaillierteres Wissen vom Fachmann.

### Leistungen:

#### Trainingsplanung

- Auswertung des Anamnesebogens
- Erstellung eines Rahmentrainingsplanes (Saisonplanung) mit Berücksichtigung der vom Athleten angegebenen Eckpunkte (Wettkämpfe, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Individuelle, tagesgenaue Planung nach dem vom Athleten vorgegebenen Zeitbudget
- Planung normalerweise im 4-Wochen-Rhythmus (Ausnahmen möglich, z.B. planbedingt, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Planung von Trainingslagern (falls dies nicht mit anderen Vorgaben kollidiert)
- Integration eines allgemeinen Krafttrainingsprogrammes
- Integration von individuellen Schwimmprogrammen (nur falls es sich um eine Schwimmplanung handelt)
- Plananpassungen bei Veränderungen 3x/Monat
- Protokollierung und Analyse des Trainings über Excel-Protokoll
- Zusätzliche Auswertung von Trainingsdaten über Garmin Connect
- Steuerung des Radtrainings nach Leistung (Watt) und Analyse der Leistungsdateien über WKO+

#### Kontakt/ Feedback

- Einführungsgespräch persönlich (wenn möglich) oder per Telefon/ Skype
- Unbegrenzter Mailkontakt mit dem Trainer während der Betreuung
- Telefon-/Skypekontakt mit dem Trainer während der Betreuung 1mal pro Woche nach Vereinbarung

#### Zugaben

- Vorzugspreis für Spiroergometrie (Einzeltest): 145€
- 1h Personal Coaching inklusive
- Vorzugspreis Personal Coaching: 60€/Stunde
- Integration von Ernährungstipps
- Auswertung externer Leistungstests inklusive

In diesem Paket ausgeschlossene Leistungen können selbstverständlich einzeln gebucht werden. Trainingspakete können während der Vertragslaufzeit auf ein höherwertigeres Paket aufgestuft werden. Eine Abstufung ist nicht möglich.

### Kosten und Laufzeiten:

**3 Monate: 219€/Monat**

**6 Monate: 189€/Monat**

**12 Monate: 159€/Monat**

### Rabatte:

Teilnehmern unseres DATEV Challenge Roth Camps gewähren wir gegen Vorlage der Meldung 10% Rabatt auf unsere individuelle Trainingsplanung.