



**PÖSCHL
PERFORMANCE**
YOUR BODY - BUILD TO ENDURE



COACHINGANGEBOTE

Individuelles Ausdauercoaching für Laufen, Radfahren, Schwimmen & Triathlon

	PERFORMANCE BASE 100 € / Monat	BELIEBTESTE WAHL PERFORMANCE PLUS 150 € / Monat	PERFORMANCE PRO 220 € / Monat
Kostenloses Erstgespräch	✓	✓	✓
Persönliche Ziel-, Ausgangs- & Saisonplanung	✓	✓	✓
Individueller Trainingsplan abgestimmt auf Alltag & Zeitbudget	✓	✓	✓
Trainingsvideos für Kraft- & Stabilisationstraining	✓	✓	✓
Individuelle HF-, Pace- & Watt-Zonen	✓	✓	✓
Trainingsanalyse, Plananpassung & Planung	ca. 4 Wochen	ca. 2 Wochen	wöchentlich bei Bedarf
Persönlicher Coaching-Call	1× / Monat	2× / Monat	1× / Woche
Direkter Kontakt bei Trainingsfragen	Rückfragen zum Trainingsplan	laufender Austausch	priorisierter Austausch
Antwortzeit	innerhalb ca. 48 Std.	innerhalb ca. 24 Std.	priorisiert / möglichst am selben Tag
Leistungschecks / Feldtests	✗	✗	✓
Race Strategy, Pacing, Verpflegung & Material	✗	✓	✓
Wettkampfanalyse	✗	✓	✓
Video- & Technikanalyse	✗	1× / Monat	1× / Woche
Personal Performance Session	✗	✗	1× / Monat



HIGHLIGHT IM PERFORMANCE PRO PAKET

1× Personal Performance Session pro Monat (max. 60 Minuten): persönliche 1:1-Betreuung bei Krafttraining, Lauftraining, Schwimmtraining oder Radtraining. Anfahrt bis 30 km inklusive.* Bei größerer Entfernung alternativ als Live-Videoanalyse.



VIDEO- & TECHNIKANALYSE

Beinhaltet je nach Bedarf z. B. Schwimmtechnik, Lauftechnik sowie Kraft- und Stabilisationsübungen.

*Darüber Kilometergeld.

Antwortzeiten gelten grundsätzlich an Werktagen. Bei Urlaub, Krankheit oder außergewöhnlichen Umständen kann es zu Abweichungen kommen.