

	FUN	CHALLENGE	COMPETITION	PERFORMANCE	SWIM
Wat	Een persoonlijk maandelijks trainingsschema voor de recreatieve atleet die gezin, werk en/of sport wilt combineren	Een persoonlijke trainingsschema voor de recreatieve atleet die zich voorbereid voor specifieke doelen of events	Een persoonlijk trainingsschema met nauwgevolgde communicatie en bijsturing. Of voor de beloftevolle jongere die zich verder wilt ontwikkelen	Een all-in pakket voor de atleet die het beste uit zichzelf wilt halen.	Zwemschema's voor een specifiek doel. Deze kunnen aanvullend zijn op een schema van een andere coach.
Doelstelling	Verantwoord / Haalbaar / Fun	Uitdagend / Ambitieuw / Doelgericht / Structuur / Community / Fun	Ambitieuw / Competitief / Planmatig / Structuur / Testing / Community / Fun	Competitief / Structuur / Testing / Community / Omkadering / Fun	Techniek / Doelgericht / Samenwerking / Fun
Inhoud	<p>Maandelijks trainingsschema, met:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veldtesten voor zonebepaling • Schema's voor zwemmen, fietsen en lopen • Feedback op training • Aangepast op kalender en kwaliteiten van atleet • 1x per maand structurele aanpassing • Deelname Training Squad ("opstartkost Squad" !) <p>Optioneel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lactaattesten • Core & Strength Schema • TrainingPeaks Premium • Wedstrijdvoorbereiding 	<p>Wekelijks trainingsschema, met:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Initiële lactaattesting • Bijkomende veldtesten • Feedback op trainingen • Aangepast op kalender en kwaliteiten van atleet • 1x per week aanpassing indien nodig • Jaarplan • Deelname Training Squad ("opstartkost Squad" !) • 1x Wedstrijdvoorbereiding • TrainingPeaks Premium <p>Optioneel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bijkomende lactaattesten • INSCYD Testing • Core & Strength Schema • Extra wedstrijdvoorbereiding 	<p>Wekelijkse trainingsschema's, met:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 INSCYD-lactaattesten (per seizoen) • Bijkomende veldtesten • Workouts en trainingsplan op jouw metabolisch profiel • Aangepast op kalender van de atleet • Feedback op trainingen • Jaarplan • Meerjarenplanning • Wedstrijdvoorbereidingen • TrainingPeaks Premium • Core & Strength Schema • Specifiek advies sportvoeding i.s.m. INSCYD-testing • Deelname Training Squad ("opstartkost Squad" !) <p>Optioneel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bijkomende lactaattesten • Bijkomende INSCYD Testen 	<p>Wekelijkse trainingsschema's, met:</p> <ul style="list-style-type: none"> • INSCYD-Testing waar nodig • Bijkomende veldtesten • Workouts en trainingsplan op jouw metabolisch profiel • Aanpassingen op basis van dagelijkse gezondheidsmeting • Metric analyse • Gedetailleerd workout analyse met WKO • Jaarplan • Meerjarenplanning • Wedstrijdvoorbereidingen • Specifiek advies sportvoeding i.s.m. INSCYD-testing • TrainingPeaks Premium • Core & Strength Schema • Deelname Training Squad inbegrepen 	<p>Wekelijkse zwemschema's, met:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Testing voor CSS en wedstrijdvoorspelling • Planning op basis van agenda en kwaliteit atleet • EN op planning andere schema's • Deelname Zwemmen Training Squad
Prijs	€50,00 / Maand + Eenmalig opstartkost van € 50,00	€125,00 / Maand	€175,00 / Maand	€ 300,00 / Maand	€50,00 / Maand + Eenmalig opstartkost van € 50,00
Min Duur	<u>3 maand</u>	<u>6 maand</u>	<u>6 maand</u>	<u>12 maand (1 seizoen)</u>	<u>3 maand</u>
Extra Voordelen	<ul style="list-style-type: none"> • 5% korting op MOJID Band • Scherpste prijzen voor sportvoeding 6D, Maurten, Etixx, NeverSecond en Herzog op de markt! 	<ul style="list-style-type: none"> • 10% korting op MOJID Band • 10% Korting op lactaattesten • Scherpste prijzen voor sportvoeding 6D, Maurten, Etixx, NeverSecond en Herzog op de markt! 	<ul style="list-style-type: none"> • 50% korting op MOJID Band • 15% korting op lactaattesten • 10% op INSCYD testing • Gratis Badmuts GBExercise • Scherpste prijzen voor sportvoeding 6D, Maurten, Etixx, NeverSecond en Herzog op de markt! 	<ul style="list-style-type: none"> • Gratis MOJID Band • Gratis Trisuit GBExercise • Gratis Badmuts GBExercise • Scherpste prijzen voor sportvoeding 6D, Maurten, Etixx, NeverSecond en Herzog op de markt! 	<ul style="list-style-type: none"> • 5% korting op MOJID Band • Gratis Badmuts GBExercise • Scherpste prijzen voor sportvoeding 6D, Maurten, Etixx, NeverSecond en Herzog op de markt!