

LEISTUNGEN & PREISE  
**LAUF COACHING**



**SCHAGOWSKY**  
ENDURANCE COACHING

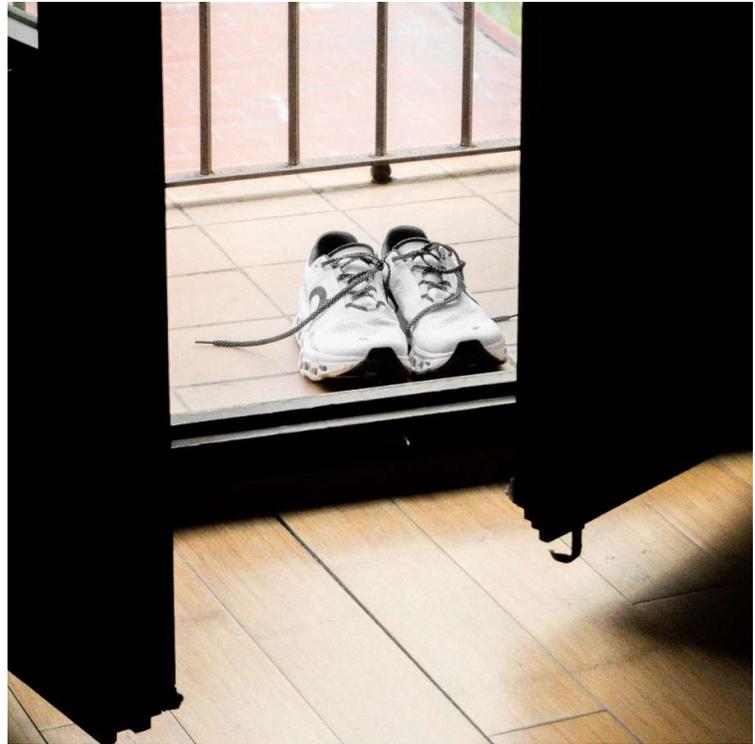
## 1:1 Coaching

Im Coaching lege ich großen Wert auf offene Kommunikation mit meinen Athleten.

Da nur gesunde Athleten Höchstleistungen erbringen können, achte ich darauf, dass Gesundheit und Wohlbefinden immer an erster Stelle stehen.

Du begibst dich mit mir in ein Coaching, welches perfekt auf deine Bedürfnisse und Ziele zugeschnitten ist.

Dabei kannst du aus zwei unterschiedlichen Umfängen wählen und somit genau die Betreuung erhalten, die du benötigst.



## Auf die Individualität kommt es an

Im Triathlon stoßen einfache Trainingspläne aus dem Internet schnell an ihre Grenzen.

Die Herausforderung, Beruf, Alltag, Familie und Training miteinander zu vereinen, erfordert mehr als einen simplen Plan auf ein oder zwei Seiten.

Als Coach ist es daher essenziell, auf die Bedürfnisse jedes Athleten einzugehen, flexibel zu planen und gleichzeitig das Ziel stets im Blick zu behalten.

## LEISTUNGSÜBERSICHT

	BASIC	PREMIUM
Eingangsanamnese und Zielsetzung	✓	✓
Langfristige Saisonplanung	✓	✓
Detaillierte Trainingsplanung	✓	✓
Wettkampf Planung	✓	✓
Trainingslager Planung	✓	✓
Feedback zum absolvierten Training	✓	✓
Austausch via E-Mail	✓	✓
Direkter Austausch via Telefon oder WhatsApp		✓
Beratung zur Wettkampfernährung		✓
Analyse von Wettkampfdaten		✓
Auswertung von Trainingsdaten		✓
Verwendung der Trainingpeaks Software	Basic <sup>1</sup>	Premium
<b>Monatlicher Preis</b>	<b>ab 130 €</b>	<b>ab 230 €</b>

<sup>1</sup> Trainingpeaks Premium für 10 € monatlich zubuchbar  
Gültigkeit: bis auf Widerruf  
Version vom: 01.01.2025

## Eingangsanamnese und Zielsetzung

Bevor wir mit dem Coaching beginnen, nehmen wir uns die Zeit für ein ausführliches Gespräch.

Dabei beleuchten wir deinen gesundheitlichen Zustand ebenso wie deine berufliche und private Situation.

Zusammen mit einer klaren Zielsetzung, bilden diese Informationen die Basis für eine optimal auf dich ausgerichtete Planung.

## Langfristige Saisonplanung

Eine erfolgreiche Saison beginnt mit der Planung.

Hier legen wir die Grundlagen für dein Jahr, berücksichtigen Wettkämpfe als Höhepunkte und planen Aufbauphasen sowie Erholungszeiten.

So wird dein Training nicht nur effizient, sondern langfristig nachhaltig.

## Detaillierte Trainingsplanung

Jede Woche zählt. Auf Basis deiner Ziele und individuellen Rahmenbedingungen erstelle ich ein detailliertes Training, welches alle Aspekte des Laufsports berücksichtigt.

Dabei wird jedes Training gezielt auf deinen Fortschritt abgestimmt.

## Feedback zum Training

Kontinuierliche Rückmeldungen sind der Schlüssel zu Verbesserungen.

Nach jedem absolvierten Training erhältst du ein ausführliches Feedback, das dir zeigt, wo du stehst und wie du dich weiter steigern kannst.

## Auswertung von Trainingsdaten

Daten geben wertvolle Einblicke in deine Leistung.

Ich analysiere Trainingsdaten, um Fortschritte sichtbar zu machen, Schwächen zu identifizieren und das Training noch effektiver zu gestalten.

## Austausch

Manchmal ist schnelle Kommunikation gefragt.

Je nach gebuchtem Paket kannst du mich via E-Mail, Telefon oder WhatsApp zu definierten Zeiten erreichen.

## Analyse von Wettkampfdaten

Nach jedem Wettkampf schaue ich mir deine Ergebnisse genau an.

Gemeinsam analysieren wir, was gut funktioniert hat und wo Potenziale für zukünftige Rennen liegen – damit du bei deinem nächsten Start noch besser abschneidest.

## Trainingslager Planung

Ein gut geplantes Trainingslager ist der perfekte Boost für deine Saison.

Gemeinsam gestalten wir ein individuelles Programm, das optimal auf deine Ziele abgestimmt ist – inklusive Trainingsschwerpunkten, genug Erholung und spezifischer Belastungssteuerung.

## TrainingPeaks

Mit TrainingPeaks erhältst du eine professionelle Plattform, um dein Training zu planen, zu dokumentieren und zu analysieren.

Du kannst deine Fortschritte jederzeit einsehen und ich habe die Möglichkeit, dein Training in Echtzeit anzupassen – für maximale Effizienz.

Darüber hinaus kannst du dein Trainingsempfingen mitteilen und wichtige Vitale Daten mit Aufschluss über Ermüdung und Anpassung übermitteln.





*„Talent wins games, but teamwork and intelligence wins championships.“ – Michael Jordan*

## Nimm Kontakt auf

Bist du bereit, deine sportliche Reise zu beginnen oder hast du Fragen? Kontaktiere mich per E-Mail oder auf Social Media. Lasse uns gemeinsam deine Ziele erreichen!

CONTACT@SCHAGOWSKY.COM  
WWW.SCHAGOWSKY.COM