

# Modul

## Trainingsplan 3 Monate

## Trainingsplan 6 Monate



**Buchbar in Kombination mit unseren Coachings und Workshops und unserer Laktat-Leistungsdiagnostik**

Sie betreiben Ausdauersport und möchten ein bestimmtes Ziel erreichen? An einem Wettkampf teilnehmen oder einfach nur Ihre Leistung effektiv verbessern?

Lassen Sie sich basierend auf der Laktat-Leistungsdiagnostik einen individuellen, detaillierten Trainingsplan für 3 oder 6 Monate erstellen.

Ihr Zeitbedarf: Keiner – ich entwickle den Trainingsplan anhand des im Rahmen unseres im Coaching, Workshop oder Personal Training durchgeführten Anamnesegespräches und der Ergebnisse Ihrer Laktat-Leistungsdiagnostik.

Als Ihr Personal Trainer können Sie mich bei Fragen zu Ihrem Plan telefonisch erreichen.

### Das bringt Ihnen das Modul "Trainingsplan"

- > Effektive Trainingssteuerung
- > Verbesserung Ihrer sportlichen Leistung
- > Vermeidung von Übertraining
- > Abwechslungsreiches Training in den optimalen Pulsbereichen
- > Vorbereitung auf bestimmte Ziele
- > Kontrolle der Leistungsentwicklung (Folgepläne)
- > Telefonische Beratung vom Personal Trainer

**Haben Sie Fragen zu unseren Programmen? Wir beraten Sie gerne! 08322/919-0 oder [info@hotel-bergruh.de](mailto:info@hotel-bergruh.de)**

**bianca hertlein personal training**

im Hotel Bergruh, im Ebnet 2, 87561 Oberstdorf/Tiefenbach