

Weekly – Ausdauer-Paket

nur in Kombination mit einem Krafttrainingspaket

1 Sportwissenschaftliche Beratung

- Dauer ca. 30 min
- Zieldefinition
- Ruhepulsermittlung
- Trainingsplanerstellung
- Erklärung in der 1. Einheit (ca. 20 min)

In jeder Einheit

- Radergometer-Training - 30 und 50 Minuten entsprechend Ihrem Trainingsplan
- Laufende Polar Herzfrequenz-Messung / -Aufzeichnung und digitale Speicherung
- Sie beurteilen nach jeder Einheit deren gefühlten Schwierigkeitsgrad
- Abschlussbericht (Zusammenfassung aller Einheiten)

Sie nutzen natürlich unsere gewohnten Services

- Trainingsdokumentation und Fortschrittskontrolle
- Services, die Ihnen das Training erleichtern (z. B. Terminerinnerung, Handtuchservice)
- Freie Terminwahl durch **Online-Buchungssystem**

Einzelpreise

- | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-----|------|-----|-------|
| ▪ Ausdauer „Basic“ 12 Einheiten | á | EUR | 12,- | EUR | 144,- |
| ▪ Ausdauer „Classic“ 24 Einheiten | á | EUR | 11,- | EUR | 264,- |
| ▪ Ausdauer „Premium“ 48 Einheiten | á | EUR | 10,- | EUR | 480,- |

Rabatte bei Kombination mehrerer Pakete.