



Trainingsberatung und – planung

Standardisierte Trainingspläne

Frieder Performance & Diagnostics | Pascal Frieder | Haldenweg 16 | 3360 Herzogenbuchsee |
Ph +41 78 629 07 89 | frieder.p.d@pascalfrieder.ch | www.pascalfrieder.ch



Preisliste

Standardisierte Trainingspläne

Einsteiger

- Zeitmanagement: 4-7h/ Woche; 4-5 Trainings/Woche
- Distanz: Sprint
- Dauer/Zyklus: 3 Monatspläne (9 Wochenpläne)
- Material/Umfang:
 - 36 Schwimmtrainings
 - 1 Dehnprogramm
 - 2 Kraftprogramme (Arme und Beine)
 - 3 Pläne im „3-Wochenzyklus“
 - 10% Rabatt auf Laktatleistungstest

Fr. 180.—(einmalig)

Fortgeschrittene / Ambitionierte Berufstätige (Kurzdistanz)

- Zeitmanagement: 5-8h/ Woche; 5-8 Trainings/Woche
- Distanz: Sprint - Olympisch
- Dauer/Zyklus: 3 Monatspläne (9 Wochenpläne)
- Material/Umfang:
 - 39 Schwimmtrainings
 - 1 Dehnprogramm
 - 2 Kraftprogramme (Arme und Beine)
 - 3 Pläne im „3-Wochenzyklus“
 - 10% Rabatt auf Laktatleistungstest

Fr. 190.—(einmalig)

Fortgeschrittene / Ambitionierte Berufstätige (Langdistanz)

- Zeitmanagement: 10-15h/ Woche; 6-9 Trainings/Woche
- Distanz: Ironman 70.3 - Ironman
- Dauer/Zyklus: 4 Monatspläne (12 Wochenpläne)
- Material/Umfang:
 - 46 Schwimmtrainings
 - 1 Dehnprogramm
 - 2 Kraftprogramme (Arme und Beine)
 - 4 Pläne im „3-Wochenzyklus“
 - 15% Rabatt auf Laktatleistungstest

Fr. 250.—(einmalig)

Profi (Kurz- bis Langdistanz)

- Zeitmanagement: >13h/ Woche; 8-12 Trainings/Woche
- Distanz: Sprint - Ironman
- Dauer/Zyklus: 6 Monatspläne (18 Wochenpläne)
- Material/Umfang:
 - 69 Schwimmtrainings
 - 1 Dehnprogramm
 - 2 Kraftprogramme (Arme und Beine)
 - 6 Pläne im „3-Wochenzyklus“
 - 20% Rabatt auf Laktatleistungstest

Fr. 400.—(einmalig)

Schwimmtrainings:

Die Schwimmtrainings haben eine Länge von 2 - 5 Km. Je nach Leistungsvermögen können verschieden lange Trainings gewählt werden. Bei Bezug bitte die gewünschte Länge der Trainings angeben.

- | | |
|---|-----------|
| • 12 Schwimmtrainings (3 Schwimmtrainings aufbauend in 4 Wochen) | Fr 20.-- |
| • 24 Schwimmtrainings (3 Schwimmtrainings aufbauend in 8 Wochen) | Fr 35.-- |
| • 48 Schwimmtrainings (3 Schwimmtrainings aufbauend in 16 Wochen) | Fr 65.-- |
| • 96 Schwimmtrainings (3 Schwimmtrainings aufbauend in 32 Wochen) | Fr 120.-- |