

Coaching och träningsupplägg

	1. Endast program	2. Coaching - Ambition	3. Coaching - Elit
Program:	X	X	X
Individuellt Program:	X	X	X
Specifika träningspass:	X	X	X
Individuellt Program efter egen målsättning:		X	X
Skräddarskytt schema efter livssituation:		X	X
Personligt upplägg (periodisering, progression mm):		X	X
Kontakt:	Mail	Mail	Mail / telefon
Start-samtal / Målbeskrivning via:	Mail	Mail /telefon	Mail/telefon
Hur ofta möjlighet till kontakt och frågor:	Vid program start + avslut	2-3 tillfällen/vecka	Dagligen
Träningssamtal:		X	X
Utvärdering av period	X	X	X
Justering under tiden av program:		X	X
Uppföljning varje period:		X	X
Träningsredovisning online:		X	X
Styrketräningsprogram:		X	X
Styrketräningsupplägg (periodisering, progression):			X
Styrketräning Avancerad:			X
Teknikanalys egen film skidor:			X
Teknikrådgivning:			X
Max antal träningspass / vecka:	7	10	Obegränsat
Genomgång + frågor:		X	X
Nya scheman:	1 á 10-veckor	Var 4:e vecka	Varannan vecka
Startavgift	-	199:-	199:-
Kostnad per månad:	139:- (349:-)	499:-	899:-

Just nu inga startavgifter.

*Programmen levereras om 4-veckorsperioder

Paketpris >Vasaloppet (10 månader)	1899:-	4499:-	8 499:-
--	---------------	---------------	----------------

Övrigt:

Tröskeltest Rullskidor, SkiErg & Löpning (Östersund) 899:-

Teknikanalys egen film: 299:-