

Coaching och träningsupplägg Säsongen 2020-21

	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
Träningsamtal:		X	X
Utvärdering av period	X	X	X
Justering under tiden av program:		X	X
Uppföljning varje period:		X	X
Träningsredovisning online:		X	X
Styrketränningsprogram:		X	X
Styrketränningsupplägg (periodisering, progression):			X
Styrketräning Avancerad:			X
Teknikanalys egen film skidor:			X
Teknikrådgivning:			X
Max antal träningspass / vecka:	7	10	Obegränsat
Genomgång + frågor:	X	X	X
Nya scheman:	Varje period	Varannan vecka	Varje Vecka
Startavgift	99:-	199:-	199:-
Kostnad per månad*:	199:-	499:-	899:-

Just nu inga startavgifter.

*Programmen levereras om 4-veckorsperioder

Paketpris >Vasaloppet	1899:-	4499:-	8 499:-
-----------------------	--------	--------	---------

Övrigt:

Tröskeltest (Östersund) 899:-

Teknikanalys egen film: 299:-