

Coaching Multisport

Prijzlijst per 1 december 2021

	Competition training	Personal training
	Alles wat je nodig hebt om je doel te bereiken	De persoonlijke aanpak, voor de atleet die meer wil halen uit het traject
Opstart inclusief intakegesprek	Inclusief bij minimaal 1 jaar (1)	Inclusief
Minimaal engagement	6 maanden Indien kortere trajecten (€145/maand)	3 maanden
Opstellen jaarplan	Ja	Ja
Vorm trainingsschema	Maandelijks, rekening houdend met doorgestuurde beschikbaarheden	Wekelijks met dagelijkse bijsturing, trainingen worden in persoonlijke agenda ingepland
Schema op basis van hartslag	Ja	Ja
Schema krachttraining	Neen	Ja
Feedback	1x/week e- mail/whatsapp	e-mail/telefoon/whatsapp volgens afspraak
Online coaching platform	Trainingpeaks Basic	Trainingpeaks Premium
Lactaattesting (veldtest lopen)	Looptest: 105 euro Fietstest: 125 euro	1 test per kwartaal inbegrepen
Deelname groepstrainingen	Wekelijkse looptrainingen in Tienen op maandag en vrijdag Wekelijkse zwemtrainingen in Tienen op zondag (3)	Wekelijkse looptrainingen in Tienen op maandag en vrijdag Wekelijkse zwemtrainingen in Tienen op zondag (3)
Individuele trainingsbegeleiding	Optie(4)	Optie (4)
Wedstrijdbegeleiding	Neen	Optie(5)
Prijs per maand, incl. BTW	€ 120	€ 230

- (1) bij engagement korter dan 1 jaar : €90 (reken ongeveer 1h30)
- (2) atleet krijgt korting op deelname aan groepstrainingen
- (3) niet-TMT atleten betalen 5 euro per zwemtraining
- (4) €65/uur + verplaatsing aan €0,45/km
- (5) individuele afspraak

Testing

Conditietest lopen, inclusief 12 weken schema: €135*

Conditietest fietsen, inclusief 12 weken schema: €155*

- De looptest wordt afgenomen op een atletiekpiste, de fietstest gebeurt met je eigen fiets op een smarttrainer of op de Truebike
- Testdata vind je op hawicoaching.com en worden regelmatig aangevuld, of op afspraak
- Op basis van testresultaat, specifieke doelstellingen en trainingsmogelijkheden ontvang je een persoonlijk trainingsschema (voor 1 discipline) voor 12 weken, met 1 contact na 6 weken
- Vervolgschema voor 12 weken zonder test: €70

*Testing voor coached athletes, TMT & 3MD leden: €105 voor looptest, €125 voor fietstest