

Coaching Running

Prijslijst per 1 december 2021

	Competition training Alles wat je nodig hebt om je doel te bereiken	Personal training 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 (€110/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	1 test per kwartaal inbegrepen
Deelname groepstrainingen	Wekelijkse looptrainingen in Tienen op maandag en vrijdag	Wekelijkse looptrainingen in Tienen op maandag en vrijdag
Individuele trainingsbegeleiding	Optie(3)	Optie (3)
Wedstrijdbegeleiding	Neen	Optie(4)
Prijs per maand, incl. BTW	€ 85	€ 195

- (1) bij engagement korter dan 1 jaar : €90 (reken ongeveer 1h30)
- (2) atleet krijgt korting op deelname aan groepstrainingen
- (3) €65/uur + verplaatsing aan €0,40/km
- (4) 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
- 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

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