



Trainingsberatung und – planung Laktatleistungsteste

Angebote und Tarife



Frieder Performance & Diagnostics

Pascal Frieder, Haldenweg 16, 3360 Herzogenbuchsee

Ph + 41 78 629 07 89 / frieder.p.d@pascalfrieder.ch / www.pascalfrieder.ch

Preisliste

Trainingsberatung und -planung

„Bronze“ (Mindestlaufzeit 3 Monate)

- Erstes persönliches Gespräch / Standortbestimmung
 - Individueller Trainingsplan
 - Regelmässige Aktualisierung der Trainingsplanung
 - Individuelle Trainingsbereiche
 - Berücksichtigung der Ziele und zeitlichen Möglichkeiten
 - 5% Rabatt auf Leistungsdiagnostik und Teilnahme an Seminaren, Kursen, Referaten oder geführten Trainings
- Fr. 100.--/Monat

„Silber“ (Mindestlaufzeit 3 Monate)

- Erstes persönliches Gespräch / Standortbestimmung
 - Individueller Trainingsplan
 - Regelmässige Anpassung der Trainingsplanung
 - Individuelle Trainingsbereiche
 - Berücksichtigung der Trainingsentwicklung
 - Auswertung der Trainingsrückmeldungen
 - Empfehlungen zu Belastung und Erholung
 - Unterstützung bei der individuellen sportlichen Zielsetzung
 - 10% Rabatt auf Leistungsdiagnostik und Teilnahme an Seminaren, Kursen, Referaten oder geführten Trainings
- Fr. 130.--/Monat

„Gold“ (Mindestlaufzeit 6 Monate)

- Erstes persönliches Gespräch (Bestandsaufnahme Ihres momentanen Befindens, Standortanalyse)
 - Beratung bei der individuellen sportlichen Zielsetzung
 - Genauer Beschrieb und Erläuterung der Trainingseinheiten
 - Individuelle Trainingsplanung mit laufender Anpassung an Trainingsentwicklung, Feedback und aktuelle Situation (1x pro Woche, telefonisch oder E-Mail)
 - 20% Rabatt auf Leistungsdiagnostik und Teilnahme an Seminaren, Kursen, Referaten oder geführten Trainings
 - Körperanalyse 4x im Jahr
- Fr. 250.--/Monat

„Platin“ (Mindestlaufzeit 6 Monate)

- Erstes persönliches Gespräch (Bestandsaufnahme Ihres momentanen Befindens, Standortanalyse)
 - Beratung bei der individuellen sportlichen Zielsetzung
 - Genauer Beschrieb und Erläuterung der Trainingseinheiten
 - Individuelle Trainingsplanung mit laufender Anpassung an Trainingsentwicklung, Feedback und aktuelle Situation (mind. 1x pro Woche, telefonisch oder E-Mail)
 - Ein betreutes/geführtes Training à 1 Std./Monat
 - 50% Rabatt auf Leistungsdiagnostik und Teilnahme an Seminaren, Kursen, Referaten oder geführten Trainings
 - Körperanalyse 4x im Jahr
- Fr. 390.--/Monat

Grundtarife

- | | | |
|---------------------------|-----|------------|
| • Persönliches Gespräch | Fr. | 80.--/Std. |
| • Telefonat plus Gebühren | Fr. | 80.--/Std. |
| • Betreutes Training | Fr. | 80.--/Std. |
| • Km Entschädigung | Fr. | --.70/km |



Frieder Performance & Diagnostics

Pascal Frieder, Haldenweg 16, 3360 Herzogenbuchsee

Ph + 41 78 629 07 89 / frieder.p.d@pascalfrieder.ch / www.pascalfrieder.ch

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.-- |



Frieder Performance & Diagnostics

Pascal Frieder, Haldenweg 16, 3360 Herzogenbuchsee

Ph + 41 78 629 07 89 / frieder.p.d@pascalfrieder.ch / www.pascalfrieder.ch

Preisliste

Laktatstufentest

- Laktatstufentest auf dem Laufband oder Ergometer
inkl. Auswertung, Testinterpretation und Besprechung
(inkl. Verbrauchsmaterial)
Plus optional Körperanalyse
Fr. 165.--/Test
Fr. 10.--
- Laktatstufentest auf dem Laufband oder Ergometer
inkl. Auswertung, Testinterpretation, Besprechung
und Trainingsberatung (inkl. Verbrauchsmaterial)
Plus optional Körperanalyse
Fr. 190.--/Test
Fr. 10.--
- Laktatstufentest auf dem Laufband oder Ergometer
inkl. Auswertung, Testinterpretation, Besprechung
und Trainingsplanung (inkl. Verbrauchsmaterial)
Plus optional Körperanalyse
Fr. 220.--/Test
Fr. 10.--
- Laktatstufentest auf dem Laufband oder Ergometer
inkl. Auswertung, Testinterpretation und Besprechung
Preis pro Test/Person in Gruppen à mind. 3 Personen
(inkl. Verbrauchsmaterial)
Plus optional Körperanalyse
Fr. 140.--/Test+Pers.
Fr. 10.--/Person

Körperanalyse

- Messung Gewicht, BMI, Ruhemetabolismus, Körperfett-, Muskelmasseanteil und viszeraler Fettanteil
inkl. Auswertung und Besprechung
Fr. 20.--/Messung

Grundtarife

- Persönliches Gespräch Fr. 80.--/Std.
- Telefonat plus Gebühren Fr. 80.--/Std.
- Betreutes Training Fr. 80.--/Std.
- Km Entschädigung Fr. --.70/km