



ALLEZ COACHING

Julian Schepp

**PREIS- UND
LEISTUNGSVERZEICHNIS**

2023 V01

*Gültig ab 01. November 2022



PRODUKTLINIE 1 AUSDAUERSPORT COACHING

Coaching Paket PRO
Coaching Paket ALLEZ
Selbst ist der Athlet
Individuelles Coaching
Dokumente zur
Trainingsplanung und –steuerung
Dein persönlicher Raceplan
TrainingPeaks Profi Account

COACHING PAKET PRO

Überblick:

Das Coaching Paket **Pro** richtet sich an Athlet:innen die eine aktive Trainingsplanung benötigen. Die Zusammenarbeit erstreckt sich über mehrere Monate bis zu einer kompletten Saison und endet meist mit dem persönlichen Saisonhighlight. Als Coach erstelle ich einen individuellen, tagesgenauen Trainingsplan (Tiefe: Mikrozyklus), gebe Einheiten vor und analysiere die Aktivitäten, sowie den Verlauf des Trainings. Ich stehe für Rücksprache und Umplanung bereit und gebe regelmäßig ein Feedback.

TRIATHLON

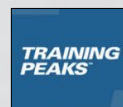
€ 125

RAD | LAUFEN

€ 110

TrainingPeaks Pro
Account

Inklusive



Preis pro Monat

Aufbau des Coachings:

Zu Beginn der Zusammenarbeit

- Fitnessanalyse
- Ziel- und Saisongespräch
- Saisonplanung
(Messpunkte, Wochenziel (Umfang, TSS) und Saisonabschnitte für die Key-Session Planung)
- Regenerationsanalyse
- Training zum Portal TrainingPeaks



Zu Beginn des Saisonabschnittes

- Rückblick und Bewertung des vergangenen Saisonabschnitts (Athleten Score Card)
- Key-Session Plan für den kommenden Saisonabschnitt
- Raceplan (Im Taper-Saisonabschnitt)



Regelmäßig

- Aktive Trainingssteuerung
- Formtests (Lauffitness / FTP)
- Persönliche Betreuung innerhalb des Trainingsportals und via Email* (*Antwortzeit von 48 h)
- Ernährungsempfehlung für Training und Wettkampf

Produktbeschreibung:

Wir führen eine Fitnessanalyse inklusive Zielbesprechung durch. Wir planen die Saison und legen gemeinsam Messpunkte, Wochenziel (Umfang, TSS) und Saisonabschnitte (Phase, Mesozyklus) für die Key-Session Planung fest. Nach einer Analyse der aktuellen Trainingsverteilung und deiner Regenerationszeiten erstellen wir, basierend auf deiner Standardwoche, einen Key-Session Plan für den aktuellen Saisonabschnitt. Dieser umfasst die wichtigsten Schlüsseleinheiten für deine Disziplin(en) und berücksichtigt Ernährung und Regeneration. Diese Key-Session Planerarbeitung wiederholen wir für jeden Saisonabschnitt bis zum Saisonziel (A-Rennen). Ich plane auf Grundlage des Key-Session Plans die Tag-zu-Tag Aktivitäten (Mikrozyklus) und analysiere diese. Ich gebe dir Feedback und nehme gegebenenfalls Anpassungen vor. Für dein Saisonhighlight erstelle ich zusammen mit dir einen Raceplan.

Zusammenarbeit beinhaltet:

- Eigener Cloudbereich für Dokumentenaustausch
- Coaching Dokumente (Ziel- und Saisonplanung (ATP), Regenerationsanalyse, Trainingsbereiche, Key-Session Plan, Athleten Score Card, Ernährungsplanung)
- Regelmäßiger persönlicher Austausch
- Trainingspeaks Pro Account inklusive
- ZWIFT oder Rouvy Account und kompatibler Rollentrainer wird für Triathlon und Radsport empfohlen.

COACHING PAKET ALLEZ

Überblick:

Das zielorientierte Coaching Paket **Allez** richtet sich an Athlet:innen die ihre Aktivitäten selbst planen möchten, jedoch Hilfe in Struktur und Planung der Saison benötigen. Die Zusammenarbeit erstreckt sich über mehrere Monate bis zu einer kompletten Saison und endet meist mit dem persönlichen Saisonhighlight. Die Aktivitäten werden auf Grundlage des Key-Session Planung selbstständig geplant und auf beiden Seiten ausgewertet. Ich stehe für Rücksprache, Feedback und als Stütze als persönlicher Coach zur Seite.

TRIATHLON

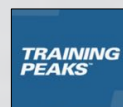
€ 100

RAD | LAUFEN

€ 90

TrainingPeaks Pro
Account

Inklusive



Preis pro Monat

Aufbau des Coachings:

Zu Beginn der Zusammenarbeit

- Fitnessanalyse
- Ziel- und Saisongespräch
- Saisonplanung
(Messpunkte, Wochenziel (Umfang, TSS) und Saisonabschnitte für die Key-Session Planung)
- Regenerationsanalyse
- Training zum Portal TrainingPeaks



Zu Beginn des Saisonabschnittes

- Rückblick und Bewertung des vergangenen Saisonabschnittes
- Key-Session Plan für den kommenden Saisonabschnitt
- Raceplan
(Im Taper-Saisonabschnitt)



Regelmäßig

- Formtests (Lauffitness / FTP)
- Ernährungsempfehlung für Training und Wettkampf

Produktbeschreibung:

Wir führen eine Fitnessanalyse inklusive Zielbesprechung durch. Wir planen die Saison und legen gemeinsam Messpunkte, Wochenziel (Umfang, TSS) und Saisonabschnitte (Phase, Mesozyklus) für die Key-Session Planung fest. Nach einer Analyse der aktuellen Trainingsverteilung und deiner Regenerationszeiten erstellen wir, basierend auf einer Standardwoche, einen Key-Session Plan für den aktuellen Saisonabschnitt. Dieser umfasst die wichtigsten Schlüsseleinheiten für deine Disziplin(en) und berücksichtigt Ernährung und Regeneration. Diese Key-Session Planerarbeitung wiederholen wir für jeden Saisonabschnitt bis zum Saisonziel (A-Rennen). Die Planung der Aktivitäten von Tag-zu-Tag führst du mithilfe des Key-Planes und der Saisonvorgabe selbstständig durch. Währenddessen stehe dir zur Seite und helfe dir beim Analysieren und Auswerten. Ich gebe dir regelmäßig Feedback.

Zusammenarbeit beinhaltet:

- Eigener Cloudbereich für Dokumentenaustausch
- Coaching Dokumente (Ziel- und Saisonplanung (ATP), Regenerationsanalyse, Trainingsbereiche, Key-Session Plan, Athleten Score Card, Ernährungsplanung)
- Regelmäßiger persönlicher Austausch
- Trainingspeaks Pro inklusive.
- ZWIFT oder Rouvy Account und kompatibler Rollentrainer wird für Triathlon und Radsport empfohlen.

SELBST IST DER ATHLET

Überblick:

Selbst ist der Athlet ist ein Weiterbildungspaket und dient dazu durch gezieltes Coaching und Mentoring Athlet:innen auf dem Weg zu ihrem Ziel zu weiterzubilden und zu unterstützen. Diese Athlet:innen planen selbstständig ihr Training. Ich entwickle einen individuellen Lernplan mit Themen passend zum Bedarf oder des Ziels.

Mögliche Themen nachfolgend aufgeführt.

Inklusive Fragen und Antworten Support innerhalb der nächsten sieben Tage nach dem Training via Email. Vorbereitung inklusive.

DREI STUNDEN
PERSONALISIERTES
COACHING

€ 150

Jede weitere Stunde

+ € 40

Preis pro drei Stunden Coaching.
Stunden können als einzelne
Stunden genommen werden.

INDIVIDUELLES COACHING

Überblick:

Ich gehe voll auf die Anfrage der Athlet:innen ein und finde eine Lösung für deren Anfrage oder unterstütze diese in dem Bereich des Ausdauersport.

Mögliche Themen nachfolgend aufgeführt.

Inklusive Fragen und Antworten Support innerhalb der nächsten sieben Tage nach dem Training via Email. Vorbereitung inklusive.

STUNDENSATZ
PERSONALISIERTES
COACHING

€ 50

Preis pro Stunde

MÖGLICHE THEMEN

Folgende Themen können im Rahmen des individuellen Coachings oder des Selbst ist der Athlet Paket behandelt werden:

- One-to-One *Strava Pro* oder *TrainingPeaks* Training
- Fitnessanalyse inklusive Ziel- und Trainingsempfehlung
- Training und Vorlage zur Erstellung einer Key-Session Planung
- Erstellen deines personalisierten *TrainingPeaks* Dashboard inklusive Training
- Saisonplanung und Aufbau
- Regenerationsanalyse
- Rückblick und Bewertung des vergangenen Saisonabschnitts
- Erstellen eines Raceplans für dein Rennen
- Wie funktioniert ein Formtest und wie wird dieser ausgewertet?
- Ernährungsempfehlungen und Kalkulation für Training und Wettkampf
- Ernährungsplan angepasst aufs Training inklusive Leitfaden passend zum Key-Session Plan
- Persönliches Lauftechniktraining oder Radtraining

DOKUMENTE ZUR TRAININGSPLANUNG UND –STEUERUNG (DTPS)

Überblick:

Ich nutze für mein Coaching einige Dokumente, die für mich gut funktionierende Verfahren und Ansätze beinhalten und zusammenbringen. Diese Dokumente habe ich über die Jahre stetig verbessert und erweitert. Sie kommen bei mir regelmäßig zum Einsatz. Eine Trainingssoftware erweitert diese Dokumente, dennoch bilden diese die Basis für eine erfolgreiche Planung.

Hinweis: Die Weitergabe an Dritte und das öffentliche zur Verfügung stellen der Dokumente untersagt und wird rechtlich verfolgt. (Geistiges Eigentum)

EINZELPREIS

€ 15

Preis pro Dokument inklusive
Lernvideo

PAKETPREIS

€ 75

Preis für alle Dokumente im Paket
inklusive Lernvideos zu den
Dokumenten

- **ATP (Annual Training Plan):** Dieses Microsoft Excel basierte Dokument unterstützt den/die Athlet:in die Saison auf Makro-, Meso- und Mikrozyklus-Ebene vorzuplanen, Events einzukalkulieren und daraus ein Ziel für Umfang (h, KM) oder Belastung vorzugeben.
- **REGENERATIONSANALYSE:** Dieses Microsoft Excel basierte Dokument unterstützt den/die Athlet:in die Regenerationszeiträume zu analysieren, um anschließend die Planung der Aktivitäten zu verbessern.
- **KEY-SESSION PLANUNG:** Dieses Microsoft Excel basierte Dokument unterstützt den/die Athlet:in, seine/ihre Aktivitäten auf Grundlage der Regenerationszeiträume und der Standardabläufe einer Woche zu planen. (Mesozyklusdokument).
- **TRAININGSZONEN:** Dieses Microsoft Excel basierte Dokument unterstützt den/die Athlet:in seine/ihre Trainingsbereiche nach Borg* zu kalkulieren und visuell darzustellen. Für Rad- und Lauftraining. Inklusive Rad Oberrohraufkleber.
- **MIKRO-TRAININGSLAGER KALKULATOR:** Anstatt ein großes Trainingslager durchzuführen und sich eventuell zu überlasten, kann man durch am Ende des Mesozyklus befindliche Mikrotrainingslager seine Form gezielt steigern. Für das gezielte Radtraining, basierend auf einer Leistungsanalyse.
- **TRAININGSPLAN:** Dieses Microsoft Excel basierte Dokument unterstützt den/die Athlet:in die Tag-zu-Tag Planung (Mikrozyklus) vorzunehmen.
- **ERNÄHRUNGSLEITFADEN:** Dokument zur Unterstützung während des Trainings und zur Erweiterung der Key-Session Planung um die Komponente Ernährung. Enthält unter anderem einen Schweißtest und Verpflegungskalkulation fürs Training und Wettkampf.
- **ERNÄHRUNGSKALKULATOR:** Microsoft Excel basiertes Dokument zur Kalkulation des persönlichen Energiebedarfs zur Unterstützung während des Trainings und Wettkampfes.
- **Schwimmen á la Carte:** Jeweils 20 digitale Karten für normale und ambitionierte Triathlet:innen

DEIN PERSÖNLICHER RACEPLAN

Überblick:

Mit deinem individuellen Tagesplan helfe ich dir dein Rennen zu meistern.

Hochwertig präsentierter Raceplan mit Pacing-, Leistungs- und Ernährungsempfehlungen.

30-minütiges individuelles Gespräch.

Dein persönlicher
Raceplan

€ 100

Einmaliger Kauf und
Bereitstellung.

Was du bekommst:

- **Deine Trainingszonen**
Diese helfen zu verstehen, wie generell deine Geschwindigkeit (Pace) auf dem Rennen, als auch im Training sein kann und woher du deine Energie beziehst.
- **Rennanalyse**
Zeit-, Leistungs- und Pacevorgaben für deinen Rennen.
- **Energie- und Verpflegungskalkulation**
Dein Ernährungsplan für dein Race basiert auf deiner Endzeit, deinem Renntempo und deiner Körperkonstitution.

Wie läuft das ab:

1. Du bekommst eine Checkliste. Ebenfalls bekommst du auch hochwertige Anleitungen und Anweisungen für die Tests.
2. Du schickst mir die Informationen.
3. Ich erstelle dir deinen hochwertig präsentierten Raceplan.
4. In dem 30 minütigen Gespräch hast du die Gelegenheit dir die Strategie erklären zu lassen und Fragen zu stellen.

Was wir von dir benötigen:

- Körpereigenschaften (*Geschlecht, Gewicht, Größe, Alter*)
- RAD FTP
- LAUF IANS, MaxHF
- Schweißtest
- Testfahrt Rad mit vollem Equipment
- Beschreibung deines Equipments
- Wettkampfname und Datum

Du bekommst Anleitungen, keine Sorge.

TRAININGPEAKS PROFI ACCOUNT

Überblick:

Es besteht die Möglichkeit über mich einen Pro Account für TrainingPeaks zu beziehen. Mit diesem stehen alle Funktionen des Portals zur Verfügung. Inklusiv für Athlet:innen im **PRO** oder **ALLEZ** Paket. Ansonsten nach individueller Absprache.

Hinweis: Auf dieses Produkt wird kein Rabatt gewährt. Durch die Verbindung bin ich in der Lage, falls nötig, in deinen Trainingsverlauf zu schauen.

TRAININGPEAKS™
RESULTS START HERE

ALLEZ I PRO
ATHLET:INNEN

Inklusive

BEZUG OHNE
COACHINGPAKET

€ 12,50

Preis pro Lizenz





PRODUKTLINIE 2 BUSINESS COACHING

Business Coaching und Lösungen
Maßgeschneidertes ONE-TO-ONE Coaching
und Training, sowie Lösungen passend zu ihren
Bedürfnissen.

BUSINESS COACHING UND LÖSUNGEN

Maßgeschneidertes ONE-TO-ONE Coaching und Training, sowie Lösungen passend zu ihren Bedürfnissen.

Sie wollen sich in einem spezifischen Gebiet entwickeln? Sie wollen nicht an einem standardisierten Training teilnehmen? Sie suchen stattdessen einen Trainer / Coach der Ad-hoc während der Sitzung auf Ihre Bedürfnisse eingeht und gezielt Ihren mögliche Lösungswege aufzeigt. Ich biete Ihnen genau dies. Passend zu meinen Schwerpunkten biete ich individuelle Trainings- und Coaching-Sessions an. Nach der Aufnahme Ihrer Bedürfnisse und Erwartungen erstelle ich Ihnen einen darauf zugeschnitten Lehrpfad und gebe eine Zeitaufwandsschätzung ab. Während der Training- / Coaching-Session folge ich dem Lehrpfad und weiche falls nötig davon ab. Ebenfalls können im Rahmen des Coaching Lösungen erarbeitet werden.

Schwerpunkte / Entwicklungsziele:

- Selbstmanagement, digitale Struktur und Best Practice
- Aufgabenmanagement und Zielplanung
- Businessplan Coaching
- Microsoft Excel für Einsteiger
- Microsoft Excel für erweitertes Training
- Microsoft Excel für Manager
- Microsoft PowerPoint Training
- Microsoft 365 Grundkurs (Outlook, Word, Excel, PowerPoint)
- Webseite Design
- Digitale Struktur aufsetzen
- Erstellen eines Corporate Identity (CI) Sets
- Erstellen von Management, Analyse und Kundendatenbanken

Zielgruppe:

- Einzelunternehmer (Start-Up, Neugründer, Kleinunternehmer)
- Freiberufler und Freelancer
- Privatpersonen mit Interesse an persönlicher Entwicklung
- Manager & Analysten

Rabatthinweis

Bei mehreren Trainingsteilnehmern wird ein Rabatt pro Teilnehmer gewährt.

PREIS

€ 100

Preis pro Stunde

Umfang

1 h*

*Mindestabrechnung 1 h



RABATTIERUNG

RABATT
Für alle Produktlinien
RABATT
Mehrere Trainingsteilnehmer:innen

RABATTIERUNG

Folgende Rabatte werden nach Absprache und Erfüllen der Bedingungen gegenüber dem Klienten gewährt. Es besteht kein Anspruch auf die Vergabe von Rabatt auf eine Leistung. Je nach Bedingungen kann ein individueller Rabatt verhandelt werden.

RABATT

Für alle Produktlinien

ALLEZ10 - 10 % auf den Produkteinzelpreis

ALLEZ20 - 20 % auf den Produkteinzelpreis

Auch für Stammkunden, die sich durch besondere Treue und längerfristigen Verbund auszeichnen.

RABATT

Mehrere Trainingsteilnehmer:innen

Generell besteht die Möglichkeit, die angebotenen Trainings mit mehreren Teilnehmern durchzuführen.

Betroffene Produkte:

- Individuelles Coaching auf Stundenbasis
- Business Coaching

Preisgestaltung und Organisation: Die Trainings werden für bis zu 6 Personen angeboten. Mehr Teilnehmer auf Anfrage.

Ab 2 Personen - 20 % auf den Teilnehmerpreis

Ab 3 Personen - 25 % auf den Teilnehmerpreis

Ab 4 Personen - 30 % auf den Teilnehmerpreis

Ab 5 Personen - 35 % auf den Teilnehmerpreis