



# ALLEZ COACHING

Julian Schepp

## PREIS- UND LEISTUNGSVERZEICHNIS

2022 V03

\*Gültig ab 01. Januar 2022



# **PRODUKTLINIE 1 AUSDAUERSPORT COACHING**

**COACHING PAKET PRO  
COACHING PAKET ALLEZ  
SELBST IST DER ALTHLET  
INDIVIDUELLES COACHING  
TRAININGPEAKS PROFI ACCOUNT  
TRAININGPEAKS WORKOUTDATENBANKEN  
DOKUMENTE ZUR  
TRAININGSPLANUNG UND -STEUERUNG**

## 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 Saisonabschnittes (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 Cloud Athletenordner für Dokumentenaustausch
- Coaching Dokumente (Ziel- und Saisonplanung (ATP), Regenerationsanalyse, Trainingsbereiche, Key-Session Plan, Athleten Score Card, Ernährungsplanung)
- Regelmäßiger 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 Saisonabschnitts
- 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 Cloud Athletenordner für Dokumentenaustausch
- Coaching Dokumente (Ziel- und Saisonplanung (ATP), Regenerationsanalyse, Trainingsbereiche, Key-Session Plan, Athleten Score Card, Ernährungsplanung)
- Regelmäßiger 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

+ € 25

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

## TRAININGPEAKS PROFI ACCOUNT

### Überblick:

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

## ALLEZ TRAININGPEAKS WORKOUTDATENBANKEN

### Produktbeschreibung:

Zugriff auf mehr als 50 exklusive Workouts für Triathlon, Laufen und Radfahren. Mit deutscher Beschreibung und TSS-, Watt-, oder Pace-, HF-Zielwerten. Strukturierte Workouts können direkt auf ZWIFT oder Garmin übertragen werden. Die Workouts werden kontinuierlich verbessert und aktualisiert. Die perfekte Erweiterung zum **Selbst ist der Athlet** oder **ALLEZ** Paket. Viele Lauf- und Radfahrworkouts sind vom Garmin oder Wahoo Endgerät oder via Zwift abrufbar.

**Hinweis:** Einmaliger Kauf. Garantierter Zugriff für ein Jahr ab Kaufdatum. Für die Vergabe von Workouts wird ein TrainingPeaks Pro Account vorausgesetzt. Dieser ist nicht enthalten. Auf dieses Produkt wird kein Rabatt gewährt.

ZUGRIFF AUF DIE  
DATENBANK

PRO JAHR

**€ 72**

Für ein Jahr ab Kaufdatum



## DOKUMENTE ZUR TRAININGSPLANUNG UND - STEUERUNG

### 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

€ 20

Preis pro Dokument inklusive  
Lernvideo

### PAKETPREIS

€ 100

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 oder Trainer:in die Saison auf Makro-, Meso- und Mikrozyklus-Ebene vorzuplanen, Events einzukalkulieren und daraus ein Ziel für Umfang (h, KM) oder Belastung (TSS\*) vorzugeben. \*TSS = *Training Stress Store ist ein geschütztes Konzept von Peakware (TrainingPeaks)*
- **REGENERATIONSANALYSE:** Dieses Microsoft Excel basierte Dokument unterstützt den/die Athlet:in oder Trainer: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 oder Trainer:in, seine/ihre Aktivitäten auf Grundlage der Regenerationszeiträume und der Standardabläufe einer Woche zu planen. Dadurch kann ein förderlicher Standard geschaffen werden. Ebenfalls hilft dieses Dokument, Fehler in der Regeneration oder Aktivitätsverteilung zu vermeiden (Mesozyklusdokument).
- **TRAININGSZONEN:** Dieses Microsoft Excel basierte Dokument unterstützt den/die Athlet:in oder Trainer: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. Dadurch kann eine Überlastung vermieden werden. Für das gezielte Radtraining, basierend auf einer Leistungsanalyse. Inspiriert von Roy Hinnens Trainingsansatz.
- **TRAININGSPLAN:** Dieses Microsoft Excel basierte Dokument unterstützt den/die Athlet:in oder Trainer: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.



## **PRODUKTLINIE 2 BUSINESS COACHING**

**BUSINESS COACHING**  
MAßGESCHNEIDERTES ONE-TO-ONE  
COACHING PASSEND ZU IHREN  
BEDÜRFNISSEN

**BUSINESS LÖSUNGEN**  
MAßGESCHNEIDERTE LÖSUNGEN PASSEND  
ZU IHREM BUSINESS

## BUSINESS COACHING

### MAßGESCHNEIDERTES ONE-TO-ONE COACHING 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.

#### 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 Word Training
- Microsoft PowerPoint Training
- Microsoft 365 Grundkurs (Outlook, Word, Excel, PowerPoint)
- Webseite Design

#### 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

## BUSINESS LÖSUNGEN

### MAßGESCHNEIDERTE LÖSUNGEN PASSEND ZU IHREM BUSINESS

Sie starten endlich durch oder haben bereits mit Ihrem Business begonnen? Sie haben genau vor Augen was Sie erreichen wollen, Ihnen fehlt aber das Knowhow oder die Struktur, um gerade zum Start schnell vorweg zu gehen? Ich helfe Ihnen gerne mit passenden Kleinlösungen und Coaching für Ihr Business.

Ihr Business läuft bereits gut und Sie würden gerne Verbesserungsmöglichkeiten identifizieren? Ich helfe Ihnen gerne dabei.

Sie möchten an der Präsentation Ihres Business arbeiten? Wir arbeiten gemeinsam an Ihrer Präsentation und Corporate Identity\* (\*engl. Markenerscheinungsbild).

Alle Dienstleistungen werden mit Anwendertraining angeboten.

#### **Schwerpunkte / Lösungen:**

- Digitale Struktur aufsetzen
- Aufgabenmanagement und Businessplanung
- Erstellen eines Corporate Identity (CI) Sets
- Erstellen von Management, Analyse und Kundendatenbanken
- Erstellen von Präsentations- oder Dokumentationsvorlagen
- Erarbeiten einer Lösung aufgrund von Kundenanforderungen
- Implementierung eines Business Management Systems

PREIS

€ 100

Preis pro Stunde

Umfang

1 h\*

\*Mindestabrechnung 1 h

#### **Zielgruppe:**

- Einzelunternehmer (Start-Up, Freiberufler, Gründer, Kleinunternehmer)
- Freiberufler und Freelancer

#### **Varianten:**

- Flexibel: Betreuung und Lösungserarbeitung über einen längeren Zeitraum mit Ad-Hoc Abrechnung und variablem Zeitaufwand
- Fest: Erstellung eines Lasten- und Pflichtenhefts zusammen mit dem Klienten. Abarbeitung der im Pflichtenheft festgehaltenen Leistungen. Berechnung nach Kostenvoranschlag.



# **RABATTIERUNG**

**RABATT  
FÜR ALLE PRODUKTLINEN**

**RABATT  
MEHRERE TRAININGSTEILNEHMER**

## 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 PRODUKTLINEN

#### **STAMMKUNDE - 30 % auf den Produkteinzelpreis**

Stammkunden zeichnen sich durch besondere Treue und längerfristigen Verbund aus.

#### **ALLEZ20 - 20 % auf den Produkteinzelpreis**

Standardrabatt mit 20 %

#### **ALLEZ10 - 10 % auf den Produkteinzelpreis**

Standardrabatt mit 10 %

### RABATT MEHRERE TRAININGSTEILNEHMER

**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** - 30 % auf den Teilnehmerpreis

**Ab 4 Personen** - 40 % auf den Teilnehmerpreis

**Ab 5 Personen** - 50 % auf den Teilnehmerpreis