
Trainingsschema's individueel

Op basis van een uitgebreide vragenlijst maak ik persoonlijke schema's voor je. Helemaal gericht jouw mogelijkheden, jouw behoeften en jouw doelstelling. Daarbij bied ik 3 mogelijkheden aan:

- Basis
- Plus
- Uitgebreid

Basis

Je krijgt elke 4 weken een update van je trainingsschema op basis van je wekelijkse terugkoppeling over jouw trainingen. Uiteraard wordt deze terugkoppeling meegenomen in het vervolg van je trainingen, maar daar zal verder niet over gecommuniceerd worden. Benodigde aanpassingen kunnen tussentijds natuurlijk wel worden gedaan.

Plus

Je krijgt elke 4 weken een update van je trainingsschema op basis van je wekelijkse terugkoppeling over jouw trainingen. Uiteraard wordt deze terugkoppeling meegenomen in het vervolg van je trainingen. Daarover zal ook wekelijks via mail worden gecommuniceerd. Benodigde aanpassingen worden tussentijds gedaan. Tips over wedstrijd tactiek worden gegeven.

Uitgebreid

Je krijgt elke 2 weken een update van je trainingsschema op basis van je wekelijkse terugkoppeling over jouw trainingen. Uiteraard wordt deze terugkoppeling meegenomen in het vervolg van je trainingen. Daarover kan dagelijks worden gecommuniceerd via mail of evt. via telefoon. Daarmee kan steeds optimaal worden aangepast in het trainingsschema. Tips over wedstrijd tactiek en verzorging tijdens de wedstrijd worden gegeven.