

Marathon Firenze

OPSTARTPAKKET

Aan de hand van een aantal testen bepalen we hoe het met jouw conditie gesteld is. Je kiest zelf het formaat van je pakket. Van elk pakket krijg je een uitgebreide toelichting en rapportering.

1. Intake coach

Een intakegesprek met een coach van 60 minuten waarbij we peilen naar jouw doelstellingen en sportieve geschiedenis.

2. Sportmedische keuring

We willen preventief jouw risicofactoren opsporen die gezondheidsproblemen kunnen veroorzaken tijdens het sporten.

3. Lactaattest

Een inspanningstest met lactaatmetingen geeft je een goed zicht op je huidige conditie en is de basis voor een gericht en gepersonaliseerd trainingsadvies.

€ 170

4. 3D-Loopanalyse

Aan de hand van een blessurepreventieve screening en een 3D-loopanalyse bekijken we jouw onderliggende risicofactoren, loopefficiëntie en looptechniek. Dit zowel vanuit prestatieverbetering als naar blessurepreventie toe.

€ 300

5. Pakket op maat

Stel zelf je pakket samen of voeg er nog een voedings-analyse of mentale screening aan toe.

prijs op maat

SPORT

COMPETE

EXCEL

Marathon Firenze

VERVOLGTRAJECT

Met een vervolgtraject bepaal je hoe wij zullen samenwerken om je optimaal te begeleiden in het behalen van je doelstellingen.

Trainingstraject

Je krijg een trainingsplan richting jouw doelstelling.

€30/maand

Coachingtraject Base

Je krijgt om de week een persoonlijk trainingsplan met opvolging/feedback en je kunt deelnemen aan de groepstrainingen lopen.

€80/maand

Coachingtraject Competitive

Aanvullend op de coaching kan je tweemaal per maand een sessie inplannen met één van onze experts/coaches. Deze zijn: functional training, mental coaching, voedingsadvies, 1 op 1 loopsessie.

€200/maand

Coachingtraject Peak

Aanvullend op de coaching kan je wekelijks een sessie inplannen met één van onze experts/coaches. Deze zijn: functional training, mental coaching, voedingsadvies, 1 op 1 loopsessie.

€320/maand



PeakLevel Membership

Bij een coachingtraject zit een Peaklevel Membership om deel te nemen aan groepstrainingen ingebrepen. Met een trainingstraject kan je voor €100/jaar een Peaklevel Membership aankopen.