

# Natureman

## 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. Snelheidstest + video

ZWEMMEN

€ 250

Vanuit deze snelheidstest / video-analyse stellen we trainingstijden op en optimaliseren we je zwemtechniek.

### 5. 3D-Loopanalyse

LOPEN

€ 300

Met deze test analyseren we je loopefficiëntie en looptechniek. Dit zowel vanuit prestatieverbetering als naar blessurepreventie toe.

### 6. Pakket op maat

prijs op maat

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

SPORT

COMPETE

EXCEL

# Natureman

## VERVOLGTRAJECT

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

### Coachingtraject Base

€80/maand

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

### Coachingtraject Competitive

€200/maand

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 loop/zwemsessie.

### Coachingtraject Peak

€320/maand

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 loop/zwemsessie.



### PeakLevel Membership

Bij een coachingtraject zit een Peaklevel Membership om deel te nemen aan groepstrainingen ingebrepen.