

Swimming

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. Snelheidstest + video

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

€ 125

4. Blessurepreventieve screening

Sport gaat altijd gepaard met een bepaald risico op blessure. We kunnen jouw onderliggende risicofactoren in kaart brengen via specifieke tests. Zo geven we je touwtjes in handen om te werken aan eventuele zwaktes om je blessurevrij te houden.

€ 190

5. 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

Swimming

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.

€80/maand

Coachingtraject Competitive

Aanvullend op de coaching kan je tweemaal per maand een sessie inplannen met één van onze experts/coaches. Eén expertconsult = 2 small group techniek sessies, mental coaching, voedingsadvies, functional training, 1 op 1 zwemsessie.

€200/maand

Coachingtraject Peak

Aanvullend op de coaching kan je wekelijks een sessie inplannen met één van onze experts/coaches. Eén expertconsult = 2 small group techniek sessies, mental coaching, voedingsadvies, functional training, 1 op 1 zwemsessie.

€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.