

Oferta opieki treningowej

Movement Care Tomasz Hruświcki
Os. Pod Lipami 4/131, 61-629 Poznań
NIP: 9721303184, REGON: 384305064



Movement Care
Rusz się, zdrowo!

W ramach opieki treningowej oferujemy trzy różne pakiety:

Pakiet KONSULTACJA + PLAN:

- Konto TrainingPeaks Basic
- Indywidualnie przygotowany plan treningowy na 30 dni na platformie TrainingPeaks
- Trening planowany w oparciu o pomiar TĘTNA, RPE lub MOC
- Konsultacja na początku i na końcu miesiąca treningowego
- Analiza treningu po zakończonym miesiącu treningowym, wraz z feedbackiem i oceną wykonanej pracy
- Korekta planu treningowego na życzenie klienta - do 2x w miesiącu
- Monitoring obciążenia treningowego, zdrowia i samopoczucia za pomocą autorskiego arkusza (analiza na koniec miesiąca)
- Ogólny Plan Treningu uzupełniającego (Trening siłowy, GPP)

Dodatkowe płatne usługi:

- Konsultacja video - 120 PLN
- Analiza badań wydolnościowych - 150 PLN
- Analiza i pomoc w ułożeniu kalendarza startowego - 250 PLN

Koszt: 300 PLN / miesiąc (wystawiany rachunek lub FV)

Pakiet OPIEKA STANDARD:

- Konto TrainingPeaks Basic
- Planowanie treningów w interwale około 7 dni
- Trening planowany w oparciu o TĘTNO, RPE, MOC
- Kontakt z trenerem przez e-mail, messenger, telefon 5 dni w tygodniu
- Analiza treningów 2x w tygodniu, wraz z feedbackiem i oceną wykonanej pracy
- Monitoring obciążenia treningowego, zdrowia i samopoczucia za pomocą autorskiego arkusza
- Konsultacja video 1x w miesiącu (omówienie wykonanej pracy, samopoczucia, efektów treningowych, zaistniałych problemów)
- Korekta planu treningowego na życzenie klienta - do 2x w tygodniu
- Analiza badań wydolnościowych
- Analiza i pomoc w ułożeniu kalendarza startowego
- Około połowa treningów (najistotniejsze jednostki) rozpisanych w formie „Structured Workout” - gotowe do exportu do *Garmin, Wahoo, Polar, Zwift, TrainerRoad, Rouvy*
- Indywidualny plan treningu uzupełniającego (Trening siłowy, Trening korekcyjny, GPP)
- Indywidualny plan autoterapeutyczny (w razie potrzeby)
- Rabat 30% na usługi fizjoterapeutyczne
- Rabat 20% na pozostałe usługi

Koszt: 500 PLN / miesiąc* (wystawiany rachunek lub FV) | Maksymalnie 10 zawodników objętych pakietem

*Dla zawodników zaprzyjaźnionych klubów - zniżka 10%

Pakiet OPIEKA PREMIUM:

- Konto TrainingPeaks Premium
- Planowanie treningu w interwale 1-7 dni
- Trening planowany w oparciu o TĘTNO, RPE, MOC
- Stały kontakt z trenerem przez e-mail, messenger, telefon - 24/7
- Decyzje treningowe podejmowane na bieżąco
- Analiza treningów 2-7x w tygodniu, wraz z feedbackiem i oceną wykonanej pracy
- Korekta planu treningowego na życzenie klienta - bez ograniczeń
- Monitoring obciążenia treningowego, zdrowia i samopoczucia za pomocą autorskiego arkusza oraz zewnętrznych aplikacji (*Whoop, Oura, Kubios, Garmin, Polar itp.*)
- Konsultacja video 1x w tygodniu (omówienie wykonanej pracy, samopoczucia, efektów treningowych, zaistniałych problemów)
- Analiza badań wydolnościowych
- Analiza i pomoc w ułożeniu kalendarza startowego
- Większość treningów (70-100%, najistotniejsze jednostki) rozpisanych w formie „Structured Workout” - gotowe do exportu do *Garmin, Wahoo, Polar, Zwift, TrainerRoad, Rouvy*
- Indywidualny plan treningu uzupełniającego (Trening siłowy, Trening korekcyjny, GPP)
- Indywidualny plan autoterapeutyczny (w razie potrzeby)
- Jedna fizjoterapia w miesiącu
- Rabat 30% na pozostałe usługi

Koszt: 900 PLN / miesiąc (wystawiany rachunek lub FV) | Maksymalnie 4 zawodników objętych pakietem