

PEŁNA OFERTA OPIEKI TRENEERSKIEJ

2022/2023



BASIC - 320 PLN / msc

- **Aktualizacja planu co 28 dni**
- **Analiza wykonanych treningów - 2x w miesiącu**
 - Ocena wykonanych treningów
 - Komentarz do treningu
 - Ewentualna korekta w wyniku detekcji zaburzenia treningowego
- **Analiza długoterminowa wykonywana zależnie od potrzeb:**
 - Ocena trendów i statystyk
 - Kontrola postępów profilu mocy
 - Analiza dystrybucji obciążenia, intensywności, objętości
- **Modyfikacja / Korekta planu treningowego - 2x w miesiącu**
- **Kontakt z trenerem:**
 - Mail / Messenger
 - Poniedziałek - Piątek
- **Treningi przygotowane w formie „STRUCTURED WORKOUT”**
- **Stały monitoring treningowy / zdrowotny**
- **Planowanie treningów / korekty bazowane na trendach HRV / Readiness**
- **Indywidualny plan treningu uzupełniającego:**
 - Trening siłowy
 - Prehabilitacja
 - Korekcja / Autoterapia
- **Analiza badań wydolnościowych**
- **Zarządzanie i pomoc w ułożeniu kalendarza startowego**

Dodatkowo płatne usługi:

- Konsultacja video - 100 PLN
- Wizyta fizjoterapeutyczna - 120 PLN
- Bikefitting pełny - 500 PLN
- Ustawienie bloków - 150 PLN
- Badania wydolnościowe - 200 PLN (wykonywane w Mistrzowski Trening)
- Rabat 20% na stroje Movement Care

STANDARD - 550 PLN / msc

- **Aktualizacja planu co 7-14 dni**
- **Analiza wykonanych treningów - 2-3x w tygodniu**
 - Ocena wykonanych treningów
 - Komentarz do treningu
 - Ewentualna korekta w wyniku detekcji zaburzenia treningowego
- **Analiza długoterminowa wykonywana zależnie od potrzeb:**
 - Ocena trendów i statystyk
 - Kontrola postępów profilu mocy
 - Analiza dystrybucji obciążenia, intensywności, objętości
- **Modyfikacja / Korekta planu treningowego - do 2x w tygodniu**
- **Kontakt z trenerem:**
 - Mail / Messenger / Telefon
 - Poniedziałek - Piątek
 - Konsultacja video - na życzenie
- **Treningi przygotowane w formie „STRUCTURED WORKOUT”**
- **Stały monitoring treningowy / zdrowotny**
- **Planowanie treningów / korekty bazowane na trendach HRV / Readiness**
- **Indywidualny plan treningu uzupełniającego:**
 - Trening siłowy
 - Prehabilitacja
 - Korekcja / Autoterapia
- **Analiza badań wydolnościowych**
- **Zarządzanie i pomoc w ułożeniu kalendarza startowego**

Dodatkowo płatne usługi:

- Wizyta fizjoterapeutyczna - 120 PLN
- Bikefitting pełny - 500 PLN
- Ustawienie bloków - 150 PLN
- Badania wydolnościowe - 200 PLN (wykonywane w Mistrzowski Trening)
- Rabat 20% na stroje Movement Care

Indywidualny plan treningowy

- **Indywidualnie przygotowany plan treningowy na okres 4, 8, 12 lub 20 tygodni**
 - Uwzględnienie planowanych startów, możliwości treningowych i potrzeb
 - Wstępna analiza treningowa przed przygotowaniem planu
- **Kontakt z trenerem tylko przez mail**
- **Treningi przygotowane w formie „STRUCTURED WORKOUT”**
- **Ogólny plan treningu uzupełniającego:**
 - Trening siłowy
 - Prehabilitacja
- **Podstawowa analiza badań wydolnościowych**
- **Pomoc w ułożeniu kalendarza startowego**

Dodatkowo płatne usługi:

- Konsultacja rozszerzona - 100 PLN
- Wizyta fizjoterapeutyczna - 140 PLN
- Bikefitting pełny - 600 PLN
- Ustawienie bloków - 200 PLN
- Rozszerzona analiza badań wydolnościowych - 150 PLN
- Indywidualny plan treningu uzupełniającego - 200 PLN
- Badania wydolnościowe - 200 PLN (wykonywane w Mistrzowski Trening)
- Rabat 10% na stroje Movement Care

Ceny planów treningowych:

- Plan na 4 tygodnie - 250 PLN
- Plan na 8 tygodni - 400 PLN
- Plan na 12 tygodni - 550 PLN
- Plan na 20 tygodni - 850 PLN