



# Dein Trainingsplan

## MANUAL

### so funktioniert's

**WE MAKE ATHLETES BETTER**

Professionelles Training für Sport Enthusiasten

- ✓ PASSION
- ✓ MOTIVATION
- ✓ SUSTAINABILITY



**Mag. Katharina Steppan, CSCS, MSc  
Athletik, Ausdauer & Mental Coach**

[www.ultrimatesportclub.com](http://www.ultrimatesportclub.com) +43 664 2111085



**1**



**DEIN ZIEL**

- ✓ Zieldefinition im Einklang mit Familie, Freunden & Arbeit
- ✓ Motivationsanalyse
- ✓ ausführliche Anamnese

**2**



**DEIN ATP**  
Annual Training Plan

- ✓ dein persönlicher ATP innerhalb von 2 Wochen
- ✓ ATP = Rahmenplanung für deinen Hauptbewerb
- ✓ der ATP enthält den grundlegenden Aufbau zu deinem Ziel
- ✓ der ATP enthält nicht jedes einzelne Training

Bevor wir starten, rate ich dringend zu einer ausführlichen ärztlichen Untersuchung (mind. jährliche Gesundenuntersuchung der GKK oder SVA)



**3**



**DEIN PLAN**

- ✓ kostenloser Premium Zugang zu TrainingPeaks
- ✓ kostenlose App für Krafttraining nach Bedarf
- ✓ Video Analyse für Schwimmen und Laufen
- ✓ Übertragung deiner Leistungswerte von Garmin/Polar/etc.
- ✓ Standortbestimmung deiner Verfassung zu Beginn
- ✓ kontinuierliche Überprüfung deiner Entwicklung
- ✓ Wettkampfplanung & Support (wenn möglich vor Ort)
- ✓ individualisierter Trainingsplan alle 2 Wochen
- ✓ situations- und entwicklungsbedingte Anpassung des ATPs
- ✓ Kommunikation grundsätzlich über TrainingPeaks
- ✓ unlimitierte Kommunikation an Wochentagen (Email, Text)
- ✓ wöchentlicher Check-In mit Coach Katharina
- ✓ Anpassung Trainingsplan an Verletzungen, Dienstreisen, ...
- ✓ Anpassungen sollten 4 pro Monat übersteigen



4



BUSINESS

- ✓ dein Trainingsplan kostet monatlich 290€ bzw. 9,5€/Tag
- ✓ deine Rahmenplanung (ATP) kostet 190€ pro Jahr
- ✓ du erhältst jedes Monats deine Rechnung
- ✓ bitte begleiche diese innerhalb von 14 Tagen
- ✓ du kannst jederzeit kündigen (Vorankündigung 14 Tage)
- ✓ Sport soll Freude bereiten und jederzeit freiwillig sein
- ✓ jedes kalendarisch angefangene Monat ist zu bezahlen
- ✓ wochentags bin ich jederzeit erreichbar
- ✓ am besten über TP, Email als auch WhatsApp
- ✓ einmal pro Woche können wir gerne telefonieren
- ✓ werde Mitglied in unserem Verein USC Austria
- ✓ geniales Team inkl. hervorragender Vorteile
- ✓ nachhaltige Vereinskleidung und Rabatte bei Partnern

