

Пакет 20.000

1) Ведение в программе TrainingPeaks. Все тренировки прописываются в Training Peaks + дополнительно высылаются инструкции по этой программе.

2) Общение в TrainingPeaks / Общение в мессенджере с 10-21. Общение ведется в Training Peaks и в мессенджере (Telegram/Whats App) в период с 10:00-21:00.

3) План прописывается на неделю с возможностью корректировки. После согласования со спортсменом его графика прописывается план тренировок на одну неделю. Если у спортсмена происходят какие-то изменения в графике, он сообщает о них и тренер оперативно делает корректировки в плане.

4) Индивидуальное восстановление. Прописывается восстановление которое подходит спортсмену под его требования. Возможно были какие-то травмы и нужно особенное внимание этому уделить.

5) Годовое планирование. Прописывается годовое планирование сезона и подготовки к сезону.

*В государственные праздники общение только в TrainingPeaks

Обязательное приобретение платной подписки в TrainingPeaks – иначе уведомления о комментариях приходить не будут, и ответ на ваш вопрос вы получите с большим опозданием.

