

Пакет 40.000

- 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 по телефону неограниченное количество. Общение ведется в Training Peaks, в удобном мессенджере (Telegram/Whats App) и по телефону с 10:00-21:00.
 - 3) План прописывается на комфортный промежуток времени с возможностью корректировки. После согласования со спортсменом его графика прописывается план тренировок на комфортный промежуток времени (1-4 недели). 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.
 - 6) Индивидуальный подбор по питанию. Прописывается спортивное питание к каждой тренировке. Какие витамины и перед какой тренировкой пить. Какое питание должно быть на конкретной тренировке, питание вне тренировок. И все это планируется учитывая данные конкретного спортсмена.
 - 7) Подбор индивидуальных упражнений по восстановлению после травмы. Совместная работа с Евгением Кадлубинским. Если имеются какие-то травмы или проходит этап реабилитации то упражнения подбираются под руководством тренера и Евгения Кадлубинского.
 - 8) Пояснение результатов биохимического анализа крови. Для этого тренер созванивается со спортсменом и подробно поясняет что не так, над чем нужно работать.
 - 9) Тестирование на газоанализаторе 1 раз в мезоцикл / Расшифровка и пояснение результатов тестирования. Бесплатное тестирование на газоанализаторе с лактатом и после обсуждения тестирования по телефону с подробным пояснением.
- *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.

