Der **RAHMENPLAN** ist allgemein erstellt und für "Finisher" und "Racer".

Für Finisher sind 4 Einheiten und für Racer 5-6 Einheiten pro Woche vorgesehen. Davon sind für alle drei Schlüsseleinheiten obligatorisch.

Der Plan ist flexibel, d.h. du setzt die Einheiten über die Woche wie es passt.

Beim Rahmenplan erfolgt KEINE ANPASSUNG des Planes! Hierfür muss eine reguläre Trainingsplanung gewählt werden!

RAHMENPLAN:

mindestens für 3 Monate
allgemein erstellter Plan
keine Plananpassung
4-6 Trainingseinheiten pro Woche
mit bedarfsmäßigem Feedback
Wettkämpfe von Juni bis September

Zeitraum	*monatl.*	
12 Monate	40 €	(480 €)
6 Monate	50 €	(300 €)
3 Monate	70 €	(210 €)

(für Sprint-, Olympische-, Mittel- und Lang-Distanz)

Fragen bitte an: info@plan52.de

Danke

Torsten