

Du suchst nach Unterstützung im Training?

Du hast dir ein **Ziel** gesteckt, dass du erreichen möchtest?

Ein bestimmter **Wettkampf** oder eine **persönliche Herausforderung**?

Egal ob Einsteiger oder fortgeschritten, ob Hobbysportler oder ambitionierter Leistungssportler – ohne eine objektive Kontrolle von „außen“ passieren oft Fehler. Überlastung durch zu hohe Intensitäten, durch eine zu hohe Trainingsdichte, durch eine zu rasche Umfangsteigerung, aber auch durch fehlendes Wissen in den Bereichen Physiologie und Ernährung.

Mit einer professionellen Trainingsbetreuung, die auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist, kommst du effizienter durch den Trainingsalltag.

Ein Trainingsplan „von der Stange“ kann einfach und kostengünstig bezogen werden, doch bringt er dich langfristig auch ans Ziel?

Coaching ist viel mehr als das Erstellen von Trainingsplänen.

Beim Coaching stehst **DU mit deinem Ziel im Mittelpunkt**. Dazu kommen Job und Familie. Der Plan richtet sich nach dir und nach deinen Zeitressourcen. Beim Trainingsplan „von der Stange“ richtest du dich nach dem Plan. Das erzeugt oft Stress, wenn Trainingseinheiten nicht durchgeführt werden können. Stress, der nicht notwendig ist, wenn die Zeiteinteilung gemeinsam mit dem Coach erfolgt.

Dein Coach erkennt Überlastung. Durch **regelmäßiges Feedback** können wöchentlich erstellte Pläne auch kurzfristig angepasst werden.

Training ist **körperliche und mentale Arbeit**. Athleten entwickeln sich weiter und erreichen **Grenzen**. Um diese zu verschieben, ist ein **Gespräch** oft hilfreich. Dein Coach hat diese Grenzen meist selbst schon erlebt und kann dir helfen, sie zu bewältigen.

Coaching ist mehr als nur Zahlen, Pace, Watt, Kilometer und Stunden. Aber die **Grundbausteine** bestehen aus:

- Erstgespräch: deine Ziele, deine Ressourcen
- wöchentliche Planung via Online-Plattform „TrainingPeaks“
- Feedback (beiderseits) via TrainingPeaks und/oder WhatsApp
- Leistungsdiagnostik optional (Lauf: Laktat-Feldtest bzw. Rad: Diagnose-Software)
- Beratung (Training, Ernährung, Wettkampfvorbereitung, Praxis Tipps) bzw. Überweisung an Therapeuten und Ärzte, wenn auch meine Trainerkompetenzen überschritten werden

Coaching will **gelernt** sein. Durch die **Erfahrung im Trainingsalltag** kann das Gelernte praxisnah übermittelt werden.

- staatlich geprüfter Trainer (mit dem Schwerpunkt Triathlon)

- Triathlon seit 2010, davor 8 Jahre LaufSport (Landesmeister und Staatsmeister Titel bei Marathon und Halbmarathon)
- Triathlon: EM Mitteldistanz, EM Sprint, EM Kurzdistanz
- Ironman 70.3 WM - Südafrika 2018 (Halbdistanz)
- Ironman WM - Hawaii 2023 (Langdistanz)
- Ironman 70.3 WM – Nizza 2026 (Halbdistanz)

Coaching ist kein Nebenjob. Wir arbeiten gemeinsam an deinem Erfolg.

Kosten pro Monat € 140,- (inkl. USt).

Überweisung monatlich. Abhängig von deinem Ziel ist eine längerfristige Planung (bzw. eine Saisonplanung) sinnvoll und notwendig.

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Du erreichst mich am besten unter
mail: renate.pflamitzer@gmx.at

WhatsApp / Phone: 0664 7508 4430

Renate Pflamitzer
Staatlich geprüfter Trainer

<http://www.outdoor-fitness.at/>

