

## FINN DIN TOPPFORM

La oss på sFIT Helse gi deg mulighet til å finne frem til ditt potensiale. Vi skreddersyr treningsplaner basert på dine behov.

Ønsker du å komme i form slik at du kan bestige et fjell kan vi gi kostholdsråd og treningsplaner samt følge opp med personlige treninger. Ønsker du å delta i f. Eks Norseman kan vi sørge for at du tester dine grenser og samtidig blir tatt vare på som en toppidrettsutøver. Uansett dine målsettinger vil vi skreddersy et opplegg.

Som fysioterapeuter og toppidrettsutøvere har vi kompetansen som skal til. Meld din interesse i dag og ta steget!

# Treningsveiledning for utholdenhetsutøvere 2018/2019

Vitenskapen rundt trening i utholdenhetsidretter utvikler seg stadig. Uansett hvor mye man bruker på utstyr, vil det være kroppen som bestemmer hvor fort det går. Vi i sFIT Helse mener at personlig treningsveiledning er den mest effektive måten å få store forbedringer i resultater. Er du i en situasjon der utviklingen har stagnert, kan vi helt sikkert bidra til variert og motiverende trening. Vi hjelper deg med nye øvelser og tøffe utfordringer. Etter flere år som eliteutøver vet vi hva slags potensiale det finnes i deg og vil hjelpe deg med å nå dette. Ved langsiktig planlegging kan man legge inn formtopper samt fokusere på ulike kvaliteter til forskjellige perioder i sesongen.

Pakkøløsningene er veiledende for å bedre gi et bilde av hva vi kan tilby og samtidig vise hvordan den naturlige gangen i treningsveiledning vil se ut. Det er åpent for justeringer og vi kan helt sikkert få til en løsning.

Ønsker du mer fleksibilitet kan vi ta en måned om gangen. Man kan etter første måned velge å endre nivå, eller også kjøpe seks måneders eller et års pakkøløsning.

- Hvert menneske er unikt med ulike forutsetninger, ulike treningsmuligheter og ulike mål. Et treningsopplegg passer ikke for alle.
- Kommunikasjon underveis i treningen er nøkkelen til gode prestasjoner, fordi verken du eller vi vet hvilke utfordringer som kan dukke opp på jobb, hjemme eller hvordan kroppen og hodet reagerer på treningsopplegget.



## Treningsveiledning utholdenhetsidrett, NIVÅ 1

Nivå 1 er den rimeligste utgaven av treningsveiledning for utholdenhetsutøvere vi kan tilby. Du får en detaljrik plan med coaching underveis og oppskrift på hvordan du skal treffe med formen for å nå målene dine. Treningsveiledningen skjer over telefon og andre elektroniske hjelpemidler. Vi kan utvikle samarbeid med ditt lokale treningssenter eller klinikk for å få utført eventuelle tester.

### Inkluderer:

- Gjennom fysiske tester, evaluering av egne prestasjoner og dine personlige visjoner definerer vi målsettinger for treningsperiodene og hva som skal til for at du når disse.
- Detaljerte 4- ukers planer
- Ukentlig telefonsamtale eller kommunikasjon via treningsprogrammet Trainingpeaks.
- justering av treningsplan i oppstartsfasen, for så hver- annenhver uke. Tidspunktet for konsultasjon avtales, regler for endring av tidspunkt for samtale er lik som ved annen timebestilling ved klinikken. Tidspunktet kan endres av kunden inntil 24 timer før.

### 4 ukers treningsveiledning, nivå 1

1stk. 1.Konsultasjon Veiledning	690,-
1stk. Avsluttende Evaluering	690,-
1stk. Årsplan	800,-
1stk. Fireukers plan	850,-
4stk. Ukentlig veiledning tlf/TP	1,800,-
<u>1stk. Vo2 maks og Laktattest</u>	<u>1,400,-</u>
<b>Veiledende pris pakke:</b>	<b>6185,-</b>

### 12 ukers treningsveiledning, nivå 1

1stk. 1.Konsultasjon Veiledning	690,-
1stk. Avsluttende Evaluering	690,-
1stk. Årsplan:	800,-
3stk. Fireukers plan	2,550,-
8stk. Veiledning tlf/TP	3,600,-
<u>2stk. Vo2 maks og laktattest</u>	<u>2,800,-</u>
<b>Veiledende pris:</b>	<b>11,130,-</b>
<b>5% rabatt ved kjøp av pakke:</b>	<b>10,574,-</b>

### Seks måneders treningsveiledning, nivå 1

1stk. 1.Konsultasjon Veiledning	690,-
1stk. Avsluttende Evaluering	690,-
1stk. Årsplan	800,-
7stk. Fireukers plan	5,950,-
16stk. Veiledning tlf/TP	7200,-
<u>4stk. Vo2 maks og Laktattest</u>	<u>5,600,-</u>
<b>Veiledende pris:</b>	<b>20,930,-</b>
<b>10% rabatt ved kjøp av pakke:</b>	<b>18,837,-</b>

### Et års treningsveiledning, nivå 1

1stk. 1.Konsultasjon veiledning	690,-
1stk. Avsluttende Evaluering	690,-
1stk. Årsplan:	800,-
13stk. Fireukers plan	11,050,-
32stk. Veiledning tlf/TP	14,400,-
<u>8stk. Vo2 maks og Laktattest</u>	<u>11,200,-</u>
<b>Veiledende pris:</b>	<b>38,830,-</b>
<b>15% rabatt ved kjøp av pakke:</b>	<b>33,006,-</b>

## Treningsveiledning utholdenhetsidrett, NIVÅ 2

Nivå 2 gir tettere oppfølging av deg som utøver. Vi møtes jevnlig til trening på klinikken eller på andre arena. I oppstartsfasen av treningsplanleggingen er det en intensiv periode med ukentlig konsultasjon over telefon.

### Inkluderer:

- Gjennom fysiske tester, evaluering av egne prestasjoner og dine personlige visjoner definerer vi målsettinger for treningsperiodene og hva som skal til for at du når disse.
- Utvikler årsplan med ulike trenings- og konkurranseperioder med formtopping
- Detaljerte 4- ukers planer
- Ukentlig telefonsamtale og justering av treningsplan i oppstartsfasen, for så annenhver uke. Tidspunktet for telefonsamtalen avtales, regler for endring av tidspunkt for samtale er lik som ved annen timebestilling ved klinikken. Tidspunktet kan endres av kunden inntil 24 timer før.
- Avtalt trening med klinikken en gang hver fjerde uke
- Laktat/watt-test annen hver måned
- Oppfølging på andre arena som teknikkferdigheter i svømmehallen, testing og trening på løpsteknikk og sykkelferdigheter i konkurransemiljø. Tillegg for inngangsbillett og reisetid avtales spesifikt ved hvert tilfelle.

### 4 ukers treningsveiledning, nivå 2

1stk. 1.Konsultasjon Veiledning	690,-
1stk. Avsluttende Evaluering	690,-
1stk. Årsplan:	800,-
1stk. Fireukers plan	850,-
3stk. Veiledning tlf/TP	1,350,-
3stk. Treningsveiledning 60 min:	2,070,-
1stk. Vo2 maks og Laktattest:	1400,-
<b>Veiledende pris pakke:</b>	<b>7850,-</b>

### 12 ukers treningsveiledning, nivå 2

1stk. 1 Konsultasjon Veiledning	690,-
1stk. Avsluttende Evaluering	690,-
1stk. Årsplan:	800,-
3stk. Fireukers plan	2,550,-
9stk. Veiledning tlf/TP	4,050,-
4stk. Treningsveiledning 60 min:	6,700,-
2stk. Vo2 maks og Laktattest:	2,800,-
<b>Veiledende pris:</b>	<b>18,280,-</b>
<b>5% rabatt ved kjøp av pakke:</b>	<b>17,366,-</b>

### Seks måneders treningsveiledning, nivå 2

1stk. 1.Konsultasjon Veiledning	690,-
1stk. Avsluttende Evaluering	690,-
1stk. Årsplan:	800,-
7stk. Fireukers plan	5,950,-
16stk. Veiledning tlf/TP	7,200,-
20stk. Treningsveiledning 60 min:	13,800,-
3stk. Vo2 maks og Laktattest:	4,200,-
<b>Veiledende pris:</b>	<b>33,330,-</b>
<b>10% rabatt ved kjøp av pakke:</b>	<b>29,997,-</b>

### Et års treningsveiledning, nivå 2

1stk. 1.Konsultasjon Veiledning	690,-
1stk. Avsluttende Evaluering	690,-
1stk. Årsplan:	800,-
13stk. Fireukers plan	11,050,-
32stk. Veiledning tlf/TP	14,400,-
40stk. Treningsveiledning 60 min:	27,600,-
6stk. Vo2 maks og Laktattest:	8,400,-
<b>Veiledende pris:</b>	<b>63,630,-</b>
<b>15% rabatt ved kjøp av pakke:</b>	<b>54,086,-</b>

## Treningsveiledning utholdenhetsidrett, NIVÅ 3

Vi gir deg den beste oppfølgingen og flytter dine grenser til et helt nytt nivå. Gjennom to ukentlige konsultasjoner vil du få et tett samarbeid med din trener noe som gir rom for å virkelig flytte grenser. Avhengig av idrett vil vi søke å veilede der det er best egnet. Om det er på klinikken eller andre steder finner vi ut av når vi utvikler treningsplanene. Basert på tilbakemelding og målinger gjort under konsultasjoner vil vi justere din treningsplan og tenke ut nye måter å utfordre kroppen slik at du oppnår fremgang. Konsultasjonen kan være massasje, treningsveiledning eller testing avhengig av treningsplanen. Fremgang får man ved overbelastning etterfulgt av tilstrekkelig restitusjon. I denne pakken har vi inkludert massasje da vi mener dette er en av de viktigste måtene å forbedre restitusjonen i utholdenhetsidretter.

### Inkluderer:

- Gjennom fysiske tester, evaluering av egne prestasjoner og dine personlige visjoner definerer vi målsettinger for treningsperiodene og hva som skal til for at du når disse.
- Utvikler årsplan med ulike trenings- og konkurranseperioder med formtopping
- Detaljerte 4-ukers planer
- Ukentlig veiledning med justeringer av plan
- Månedlig formtesting ved laktat/watt/styrke/hurtighet/spenst i følge med treningssyklus
- Oppfølging på andre arena som teknikkferdigheter i svømmehallen, testing og trening på løpsteknikk og sykkelferdigheter i konkurransemiljø. Tillegg for inngangsbillett og reisetid avtales spesifikt ved hvert tilfelle.
- Jevnlig massasje evt. behandling ved fysioterapeut/naprapat/osteopat ved klinikken

<b>4 ukers treningsveiledning, nivå 3</b>	
1stk. 1.Konsultasjon Veiledning	690,-
1stk. Avsluttende Evaluering	690,-
1stk. Årsplan:	800,-
1stk. Fireukers plan	850,-
3stk. Justering treningsplan	1,350,-
3stk. Treningsveiledning 60 min:	2,070,-
1stk. Vo2 maks og Laktattest:	1,400,-
4stk. Massasje 60 min:	2,480,-
<b>Veiledende pris pakke:</b>	<b>10,330,-</b>

<b>12 ukers treningsveiledning, nivå 3</b>	
1stk. 1.Konsultasjon Veiledning	690,-
1stk. Avsluttende Evaluering	690,-
1stk. Årsplan:	800,-
3stk. Fireukers plan	2,550,-
9stk. Justering treningsplan	4,050,-
10stk. Treningsveiledning 60 min:	6,900,-
2stk. Vo2 maks og Laktattest:	2,800,-
12stk. Massasje 60 min:	7,440,-
<b>Veiledende pris:</b>	<b>25,920,-</b>
<b>5% rabatt ved kjøp av pakke:</b>	<b>24,624,-</b>

**Seks måneders treningsveiledning, nivå 3**

1stk. 1.Konsultasjon Veiledning	690,-
1stk. Avsluttende Evaluering	690,-
7stk. Fireukers plan	5,950,-
16stk. Veiledning tlf/TP	7,200,-
20stk. Treningsveiledning 60 min:	13,800,-
3stk. Vo2 maks og Laktattest:	4,200,-
<u>23stk. Massasje 60 min:</u>	<u>14,260,-</u>
<b>Veiledende pris:</b>	<b>46,790,-</b>
<b>10% rabatt ved kjøp av pakke:</b>	<b>42,111,-</b>

**Et års treningsveiledning, nivå 3**

1stk. 1.Konsultasjon Veiledning	690,-
1stk. Avsluttende Evaluering	690,-
1stk. Årsplan	800,-
13stk. Fireukers plan	11,050,-
32stk. Veiledning tlf/TP	14,400,-
40stk. Treningsveiledning 60 min:	27,600,-
6stk. Vo2 maks og Laktattest:	8,400,-
<u>46stk. Massasje 60 min:</u>	<u>28,520,-</u>
<b>Veiledende pris:</b>	<b>92,150,-</b>
<b>15% rabatt ved kjøp av pakke:</b>	<b>78,327,-</b>