

# intro

## Sportpakete

INTRO-Sportpakete:

Unsere Leistungen in sinnvoller und preisgünstiger Kombination!

### ▼ Standard-Betreuung

Leistungsdiagnostik / Fitness-Check Rad oder Lauf  
mit detailliertem 3-Monats-Trainingsplan  
statt einzeln 288.-€ im Paket

**239.-€**

Plan-Verlängerung je Folgemonat

**55.-€**

### ▼ Laufstil-Beratung

Individual-Training Lauf mit Videoanalyse  
statt einzeln 258.-€ im Paket

**219.-€**

### ▼ Duathlon- / Triathlon-Paket

Leistungsdiagnostik / Fitness-Check Rad und Lauf  
(2 Termine) statt einzeln 298.-€ im Paket

**269.-€**



**Gerald Wirth**

Laufprojekte  
Organisation  
Stützpunkttrainer Triathlon

**Dr. André Albrecht**

Sportwissenschaftler  
Leistungsdiagnostiker  
Landestrainer Triathlon

## Referenzen



**VfL Wolfsburg Frauen** mehrfacher Deutscher Meister,  
DFB-Pokal- und Champions-League-Sieger

Weitere Informationen zu unseren Angeboten  
sowie Trainingstipps finden Sie auf unseren  
Webseiten [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)



# intro

INSTITUT für TRAININGSOPTIMIERUNG

Dr. rer. nat. André Albrecht

Elsterweg 5 • 38446 Wolfsburg

Tel.: 05361/558 558

[www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

[www.facebook.com/introwolfsburg](https://www.facebook.com/introwolfsburg)

[www.instagram.com/introwolfsburg](https://www.instagram.com/introwolfsburg)

# intro

INSTITUT für TRAININGSOPTIMIERUNG

Dr. rer. nat. André Albrecht

Elsterweg 5 • 38446 Wolfsburg

Tel.: 05361/558 558

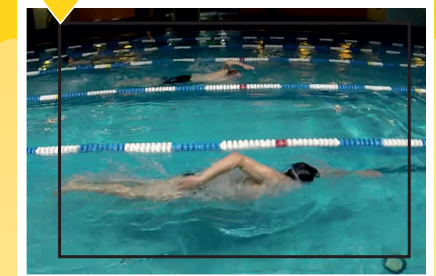
[www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

[www.facebook.com/introwolfsburg](https://www.facebook.com/introwolfsburg)

[www.instagram.com/introwolfsburg](https://www.instagram.com/introwolfsburg)

OPTIMALES TRAINING  
DURCH INDIVIDUELLE BETREUUNG

# intro



## Leistungsdiagnostik / Fitness-Check

### ▼ Sinnvoll für Sportler jeder Leistungsstärke

- Sie trainieren mit der für Sie optimalen Belastung und Dauer
- Ihr Training wird zielgerichteter und effektiver, Sie erreichen mehr in kürzerer Zeit
- Sie schützen sich vor Fehlbelastungen

### ▼ Individuelles Verfahren

- Bestimmung des individuellen Fitness- oder Leistungs-Stands
- Bestimmung der individuellen anaeroben Schwelle („Übersäuerungsgrenze“)
- individuelle, dem konditionellen Zustand entsprechende Intensitätsvorgaben für Training und Wettkampf (Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Watt)
- individuelle Hinweise zur Trainingsgestaltung bis hin zur konkreten Trainingsberatung und -planung

### ▼ Durchführung

- Lauf: Laufband oder Laufbahn
- Rad: Cyclus 2-Ergometer oder Wahoo Smarttrainer KICKR v6

Sie erhalten als schriftliches Ergebnis Ihre individuelle Laktatkurve und ihre individuellen Trainingsbereiche (Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Watt).

Das Ergebnis mit den daraus resultierenden Trainingshinweisen wird in einem Beratungsgespräch ausführlich erläutert.

### ▼ Hinweise

- Voraussetzung für eine Leistungsdiagnostik oder einen Fitness-Check ist die Sportgesundheit. Wir empfehlen eine ärztliche Untersuchung; diese ist bei Trainingsanfängern dringend geboten.



## Leistungsdiagnostik / Fitness-Check

### Leistungsdiagnostik / Fitness-Check

Herzfrequenz, Blutlaktat, Leistung in Watt bzw. Geschwindigkeit, Technikanalyse, Muskellängentest, Körperfett

149.-€

Wiederholungstest in Saison

129.-€

### Komplexe Leistungsdiagnostik Rad

zusätzlich: maximale und optimale Treffrequenz, anaerobe Leistungsfähigkeit

199.-€

### Komplexe Leistungsdiagnostik Lauf

zusätzlich: Videoanalyse der Lauftechnik

199.-€

## Trainingspläne

Unsere Pläne werden individuell für Sie erstellt.

detaillierter 3-Monats-Plan Rad oder Lauf

139.-€

Verlängerung je Folgemonat

55.-€

Trainingspläne für mehrere Disziplinen (Triathlon / Duathlon) erstellen wir im Rahmen unserer Komplettbetreuung (Details auf unserer Webseite > Preisliste).

## Videoanalyse Lauf

Videoanalyse, Technik-Kontrollbogen, Muskellängentest, Übungs-Unterlagen

119.-€



## Laufkurse

mit Krankenkassenzuschuss, 10 Termine  
Lauftechnikschulung für Einsteiger und Fortgeschrittene

129.-€

## Lauftraining

### Von 0 auf 42: Besser laufen!

Für Einsteiger und Läufer, die ein strukturiertes und betreutes Lauftraining suchen, entweder ohne Wettkampfteilnahme oder mit Vorbereitung auf Volksläufe bis zum Marathon

monatlich 64.-€

### Von 5 bis 42: Schneller laufen

Training für erfahrene Läufer über alle Streckenlängen  
Inhalte: betreutes Training, schriftliche Trainingspläne, Vorträge, Leistungsdiagnostik, Videoanalyse Lauf u.v.m.

monatlich 64.-€

## Individual-Training

Ein Sportler, ein Trainer - effektiver kann Training nicht sein!  
Schwimmen, Radfahren, Laufen oder Krafttraining:  
diverse Analysen, individuelle Empfehlungen, Übungen in der Praxis und Materialien zu den Übungen

139.-€

## Seminare

zu den Themen Schwimmen, Radfahren, Laufen und Krafttraining  
– immer aktuell auf

[www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

Aktuelle Seminare, detaillierte Informationen, Bilderserien  
Lauf ABC, Stretching und Kräftigung sowie den Trainingstipp  
des Monats finden Sie auf unserer Webseite – besuchen Sie uns!

Sonderkonditionen für Gruppen, Vereine,  
Sportgeschäfte und Fitness-Anlagen.  
Wir kommen auch zu Ihnen  
- fragen Sie uns!

