E-COACHING – DER EXPERTE AUS DEM NETZ

Ein Trainingslauf durch das Internet auf der Suche nach dem perfekten Triathlon-Coach

Dass das Internetzeitalter längst auch Einzug in den Triathlonsport gehalten hat, ist zum Beispiel an den vielen Seiten der einzelnen Wettkämpfe feststellbar, über die Sie sich mittlerweile bequem einen Startplatz reservieren können. Mit steigendem Engagement widmet sich das Medium auch der Vorbereitung auf diese Wettkämpfe, nämlich dem Training. Auf immer mehr Internetseiten können Sie verschiedenste Angebote zu Trainingsplänen finden.

SERIE: TRIATHLON IM INTERNET

In dieser Serie lesen Sie folgende Beiträge:

***triathlon* 30:**	ebay-Recht für Triathleten
***triathlon* 31:**	Verbände im Netz
***triathlon* special:**	**Online-Coaching**
***triathlon* 33:**	Die interessantesten Websites

VON ANTJE FLEISCHFRESSER

Der Trend ist zu erkennen, dass sich bereits viele Triathleten bei ihrer Vorbereitung durch einen Service aus dem Internet helfen lassen. Diese Möglichkeit ist eine Alternative zur Vereinsmitgliedschaft, einer Trainingsgruppe oder einem oftmals teuren und schwer zu findenden Privattrainer. Wer seine knapp bemessene Zeit lieber gleich in die körperliche Ertüchtigung stecken möchte, als selbst in der Literatur auf die Suche nach effektiven Methoden zu gehen, und auf die »e-coaches« vertraut, der ist hier richtig aufgehoben.

KEIN TRAINING NACH SCHEMA F

Denn die Betreuung ist wichtig. Wer möchte schon zu viel oder zu wenig oder ständig nach Schema F trainieren? Und wer wünscht sich nicht ein Feedback zu seiner Leistung und benötigt Antworten auf die eine oder andere Frage? So vielfältig die Angebote sind, so unterschiedlich sind auch die Vorgehensweisen. Dabei gibt es grundlegend zwei Versionen des e-coachings: die persönlich ausgearbeiteten Trainingsvorgaben und jene, die durch ein Programm erstellt werden. Beiden geht die vorherige mehr oder weniger ausführliche Eingabe der eigenen Daten voraus, was bei den meisten sinnvollerweise mehr als die bloße Angabe von Größe und Gewicht bedeutet und prinzipiell auf den derzeitigen und eben anvisierten Leistungsstand hinausläuft.

SEITE AN SEITE MIT DEM COACH

triathlon hat sich einmal im World Wide Web für Sie umgesehen und eine Auswahl von Seiten herausgesucht, die e-coaching für Triathleten anbieten. Einige Betreiber bieten zum Kennenlernen einen Testplan an. Mit den meisten Internet-Trainern ist ein persönlicher Kontakt zumindest per E-Mail oder Telefon möglich. Die einzelnen Programme und die entsprechenden Preise unterscheiden sich teilweise sehr deutlich voneinander. Oftmals ist der Kunde an eine Mindestabnahmezeit gebunden. Allerdings gibt es auch schon ab einem Euro den Wochentrainingsplan per E-Mail nach Hause. Wer etwas mehr investieren kann und möchte, mietet sich als mögliche Finishing-Garantie einen »Race-Pace-Maker«, der Sie nicht nur auf Ihren sportlichen Höhepunkt vorbereitet, sondern diesen auch Seite an Seite mit Ihnen absolviert.

Für unsere Gesamtbewertung waren die Kriterien Darstellungsgenauigkeit und Inhalte des Angebots, Übersichtlichkeit der Homepage und Preise relevant. Das Traumergebnis von konnten wir nur einmal vergeben. Genauso oft gab es aber auch die niedrigste Punktzahl von .

➜

Sie überflügeln Ihre Bestzeit auf 40 Radkilometer um bis zu 8 Minuten – mit einer kompromisslosen Aerodynamik!

Triathleten und Duathleten bedienen wir 100% kompromisslos mit der richtigen Aero- und Wasserdynamik!

Alle wichtigen Spezialartikel für Triathlon und Duathlon finden Sie in unserem Aerodynamic Shop.

Weitere Infos unter:
Telefon +41 (0)34 445 58 08
Mail office@toni-hasler.ch
Web toni-hasler.ch

	www.contractrelax.de	www.triathlonschule.de	www.fitnessconcepte.de	www.easytrainingpro.de	www.2peak.de
Programmerstellung	manuell	manuell	manuell	Programm zur Trainingsplanung	Trainingsprogramm
Testplan	nein	nein	nein	Testversion	ja (für 3 Wochen ohne genaue Bereichsdefinierung)
Kommunikation	per Telefon, E-Mail, persönlich	per Telefon, Internet	telefonisch, persönlich	nicht notwendig	per Internet
persönliche Datenangabe	keine genauen Angaben zu relevanten Daten	per Fragebogen und persönlichem Vorgespräch	keine genauen Angaben zu relevanten Daten	nicht sehr umfangreich (sind im Programm nach Erwerb selbst einzugeben)	für Testplan nur Basisdaten (Alter, Geschlecht, Gewicht, Größe)
Angebotsbreite	3 Programme (Basis, Standard, Professional)	4 Programme (Basic, Premier, Exclusive, Red Carpet)	individuelles Programm bestehend aus Praxis und Theorie, beinhaltet auch Streching und Krafttraining	Programm für Trainingsplanung und -auswertung, es gibt keine Trainingsvorgaben	3 Programme (Silber, Gold, Diamant)
Preis	€ 60, 175, 375 / Monat	ab € 63 pro Monat (mind. 6 Monate) + € 50 Anmeldegebühr	€ 25 / pro Monat	ab € 29 (für Einzelsportler) einmaliger Lizenzerwerb	€ 33, € 79 pro Monat (mind. 180 Tage), Diamant-Preis ist abhängig vom Trainer
Detailerläuterung zu Angeboten	nicht präzise	sehr präzise und ausführlich	recht allgemein (zu Theorie und Praxis)	sehr präzise	präzise
Zusatzangebote auf der Homepage	Trainingsprogramme, Leistungsdiagnostik, Diätprogramm, weitere sportwissenschaftliche Bereiche	Angebote für Trainingscamps auf Lanzarote	Marathon-, Schwimm- und Mentaltraining	Forum, Kampagne zur Suchtvorbeugung für Kinder, Laufkurse, Buchtipps	Shop, Ernährung, Leistungstests
Übersichtlichkeit der Homepage	kurze Angaben, die Homepage ist allerdings etwas verwirrend	sehr übersichtlich (teilweise noch im Aufbau befindlich)	gut, weil kompakt	relativ übersichtlich, allerdings kleine Schrift und enge Zusammenstellung	recht übersichtlich
Besonderheiten	Leistungen der 3 Programme nicht näher erläutert	viele Angebote mit Rabatten bei Buchungen von Trainingscamps. Als »Race-Pace-Maker« begleitet der Coach gegen Aufpreis den Teilnehmer	Plan ist an individuelle Lebensumstände angepasst, setzt auf Vertrauen zwischen Coach und Sportler	eine abgespeckte Demoversion steht zum Download zur Verfügung	Einsicht in Trainingspläne von Profiathleten
Fazit	zu wenig Details	Aufnahmegebühr, gute Übersichtlichkeit	umfangreiches Training in Therorie und Praxis	einmalige Kosten, allerdings gibt's keine Trainingsvorgaben	sehr präzise Detailangaben, lange Mindestabnahmezeit
Gesamtbewertung	✎✎	✎✎✎	✎✎✎	✎✎	✎✎✎

wissenschaftlich getestet

Kürzere Regeneration → ERFOLG!

Sanuzella® ZYM

der biologische Energie-Aktivator

Profi-Tipp: www.wolz.de

NANDROLON-FREI GETESTET Sanuzella®

Empfohlen von der DTU

Website	www.go-coach.de	www.km-coaching.de	www.ausdauerprofi.com	www.triathleten.net	www.markallenonline.de
triathlon Tipp der Redaktion					
Programmerstellung	Trainingsprogramm	manuell	manuell	manuell	Trainingsprogramm
Testplan	ja (für eine Woche nach Registrierung)	exemplarischer Plan	nein	nein	unter »Demo« exemplarischer Trainingswochenplan
Kommunikation	per E-Mail, Internet	per Telefon, E-Mail, Fax	per E-Mail	persönlich vor Ort	per E-Mail und Internet
persönliche Datenangabe	sehr umfangreich	recht umfangreich	recht umfangreich	keine Angaben	umfangreich
Angebotsbreite	interaktive Trainingsplanung	3 Programme: Success, Premium, Royal (8 bis 52 Wochen), (Premium und Royal mit Teilnehmerbegrenzung)	individuelles Programm	sehr umfangreich und individuell abzustimmen	2 Programme (Topleistungs- und Formerhaltungsprogramm)
Preis	€ 2 pro Woche bei Erstplan, € 1 pro Woche bei Wiederholungsplan	€ 10, 15, 18 pro Woche	€ 25 pro Woche (keine Angaben zu Folgepläne)	sehr vielfältigtes Angebot, z. B. € 159 für Betreuungszeitraum bis zum IM Germany	US $ 25 (bei mind. 6 Wochen) bzw. US $ 15 pro Woche (bei mind. 3 Wochen)
Detailerläuterung zu Angeboten	recht präzise	sehr präzise	nur allgemein	präzise	präzise
Zusatzangebote auf der Homepage	einige Seiten nur mit Registrierung einsehbar, Zeittabelle, Wettkampftermine, Trainingsanalyse	Leistungsdiagnostik, Tipps zum Kalorienverbrauch, Erfahrungsbericht	Infos über Prof. Dr. phil. Kuno Hottenrott	breites Angebot: Videoanalyse, Conconi-Lauftest, Fernkontrolle des Schwimmstils	diese Seite konzentriert sich auf das Trainingsprogramm
Übersichtlichkeit der Homepage	recht übersichtlich und ausführlich	übersichtlich	etwas verwirrend	aktuell, aber etwas unübersichtlich, da sehr vollgestopft	recht übersichtlich
Besonderheiten	angeforderte Pläne meist schon nach wenigen Minuten erhältlich, beinhalten aber keine feste Tageszuordnung	monatliche oder wöchentliche Telefonate mit Katja Mayer	im Gegensatz zu den anderen Seiten wenig Informationen zum Ausdauersport	persönliche Trainingstunden	Es sind zur Vorbereitung viele spezielle Fragen zu beantworten. Nichts für wirkliche Anfänger
Fazit	präzise Erläuterungen, gutes Preis-Leistungs-Verhältnis	übersichtliche Angaben zum Angebot, aber teurer	nähere Infos erst nach Überweisung von € 25,–	teilweise unübersichtlich, da zu viele Informationen	hier geht es wirklich nur ums Training für Triathleten
Gesamtbewertung	4	3	1	3	3

Die FITNESS Inseln

Radfahren

ZYPERN
mit Thomas Wegmüller –
sehr individuell –
ab 635 EURO p.P. im DZ/HP, inkl. Flug

KRETA mit MARTINBIKE, familiäre Bikestation im Bike & Beach Hotel
ab 445 EURO p.P. im DZ/ÜF, ohne Flug

SIZILIEN mit Multisportsnetwork.
4-STERNE-HOTEL nahe Syracus
ab 459 EURO p.P. im DZ/HP, ohne Flug

Bitte fordern Sie unseren Katalog an!

Schwimmen

MALLORCA – EIN RADLERTRAUM:
»Hotel Playa de Muro«****, Bucht von Alcudia, Radzentrum des BicycleTeams Max Hürzeler
Der Traum aller Radsportfans, mit großer Mietradstation und einmaliger Radsportatmosphäre, eigene 25 m Schwimmhalle, reichhaltiges Buffet
ab 485 EURO p.P. im DZ/HP, inkl. Flug

App. DUNAS PARK***, direkt neben dem »Muro«, 25 m Schwimmhalle, ab 474 EURO p. P. im 2er App./HP
In allen genannten Preisen ist das Radsportpaket enthalten!

Laufen

TOPA AKTIV REISEN
EINE MARKE DER MALLORCA AKTIV GMBH
Ursprungweg 32
71263 Weil der Stadt-Merklingen
Telefon: 0 70 33 / 53 75 96-97
Telefax: 0 70 33 / 53 79 00
www.mallorca-aktiv.de
www.info@mallorca-aktiv.de