



Begeleidingsvormen online training

Training

30 Euro per 4 weken

- ✦ Aan de hand van de intake wordt er naar jouw doel toegewerkt met een trainingsschema op maat.
- ✦ Er wordt één trainingsschema gemaakt tot aan je doel.
- ✦ Via je (gratis) TrainingPeaks-account vind je je persoonlijke schema en informatie die je nodig hebt om ideaal te kunnen trainen online terug. Ook krijg je, indien gewenst, dagelijks een mail met daarin je schema voor die dag en de daaropvolgende.
- ✦ Er is geen (kosteloze) terugkoppeling of feedback.
- ✦ De éénmalige kosten voor de intake zijn 25 euro.

Training & Coaching

60 Euro per 4 weken

- ✦ Op basis van jouw gegevens stel ik een persoonlijk trainingsschema voor je samen, rekening houdend met jouw situatie en gericht op het halen van je doelen.
- ✦ In principe spreek ik de vragenlijst en het jaarplan persoonlijk met je door op een door jou gewenste locatie.
- ✦ Via je (gratis) account TrainingPeaks vind je je persoonlijke schema en informatie die je nodig hebt om ideaal te kunnen trainen online terug. Ook krijg je, indien gewenst, dagelijks een mail met daarin je schema voor die dag en de daaropvolgende.
- ✦ Na elke training is het mogelijk om je ervaringen met mij te delen in het vak 'Post Activity Comments'. Indien nodig wordt je trainingsschema a.h.v. de evaluatie gewijzigd.
- ✦ Er is de mogelijkheid voor onbeperkt e-mailcontact voor vragen en tips. Incidenteel bestaat ook de mogelijkheid voor telefonisch contact.
- ✦ De éénmalige kosten voor de intake zijn 25 euro.

Topsport op aanvraag

www.tricats.nl

hans@tricats.nl

IBAN: NL02INGB0661871045

BIC : INGBNL2A

KvK-nummer: 55738567

Hans Lammers

Trompstraat 57

7122VZ Aalten

+31623948938



- ✚ Er is de mogelijkheid voor uitgebreide topsportbegeleiding met persoonlijke trainingen en coaching bij wedstrijden.

www.tricats.nl

hans@tricats.nl

IBAN: NL02INGB0661871045

BIC : INGBNL2A

KvK-nummer: 55738567

Hans Lammers
Trompstraat 57
7122VZ Aalten
+31623948938



Algemene voorwaarden

- ✓ Bij begeleiding door TRICATS gaat u akkoord met onderstaande algemene voorwaarden.
- ✓ Trainingsschema's worden per 4 weken gemaakt, verstuurd en/of gepubliceerd.
- ✓ De schema's lopen van maandag tot en met zondag.
- ✓ De kosten bedragen de 4-wekelijkse kosten van het gekozen pakket plus de éénmalige kosten.
- ✓ Facturering geschiedt vooraf via mail of bij aanvraag per post aan het begin van elk kwartaal.
- ✓ Voor alle facturen geldt een betalingstermijn van 14 dagen.
- ✓ Uw abonnement wordt automatisch verlengd.
- ✓ De opzegtermijn is 4 weken. Opzeggen kan alleen gebeuren door een email naar hans@tricats.nl te sturen.
- ✓ Contact gaat via e-mail en incidenteel per telefoon.
- ✓ TRICATS is niet aansprakelijk voor blessures of ziekte en eventuele andere gevolgen.
- ✓ Voor optimale begeleiding vragen wij u om wijzigingen in uw (trainings)situatie, blessures, ziekte zo spoedig mogelijk te melden.
- ✓ U onthoudt zich van het gebruik van middelen die voorkomen op de WADA-dopinglijst.
- ✓ De trainingsschema's, logboeken en andere materialen zijn strikt persoonlijk en mogen alleen met schriftelijke toestemming van TRICATS aan derden ter beschikking worden gesteld.
- ✓ Door te starten met trainingsbegeleiding geeft u aan akkoord te zijn met bovenstaande voorwaarden en verplicht u zich tot betaling van de kosten voor de gekozen trainingsbegeleiding.

www.tricats.nl

hans@tricats.nl

IBAN: NL02INGB0661871045

BIC : INGBNL2A

KvK-nummer: 55738567

Hans Lammers
Trompstraat 57
7122VZ Aalten
+31623948938