

SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGOWY

REGULAMIN / ZASADY WSPÓŁPRACY
SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGOWY (SPT):

I. ZASADY OGÓLNE

1. Pakiet dla osób, które przygotowują się tylko do testów sprawnościowych oraz Selekcji - etapu górskiego.
2. Współpracę mogą podjąć również osoby, którym nie zależy na zdawaniu żadnych testów a jedynie chcą poprawić swoją sprawność ogólną, czego „skutkiem ubocznym” jest poprawa stylu życia i sylwetki
3. Plan układam na podstawie ankiety treningowej, tworzę Makrocykl treningowy uwzględniający cel główny oraz cele pośrednie, starty próbne, okresy regeneracji, tapering itp.
4. Plan treningowy jest spersonalizowany, układam go co tydzień na podstawie raportów z poprzedniego tygodnia.
5. Analizuję raporty i parametry psychofizyczne podopiecznego oraz inne czynniki mające wpływ na osiągnięte wyniki.
6. Plan jest dostosowany do bazy treningowej i dostępnego wyposażenia.
7. Wysyłam materiały dydaktyczne z zakresu treningów oraz suplementacji
8. Pakiet zawiera cykliczną konsultację i nadzór nad suplementacją i odżywianiem oraz kod rabatowy na zakup suplementów w firmie Trec Nutrition – na prośbę podopiecznego
9. Otrzymując plan treningowy w wersji online, jesteś zobowiązany do przestrzegania kilku „złotych zasad” treningowych:
 - Rozgrzewka przed każdym treningiem
 - Wykonywać poprawnie technicznie nakazanych ćwiczeń
 - Wykorzystywać sprzęt zgodnie z jego przeznaczeniem
 - Rozciągać się i uspokajać organizm po każdym treningu

SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGOWY

II. OPŁATY

1-miesięczny (4 tygodnie treningowe) Szczegółowy Plan Treningowy (SPT-1)
– 399 zł

3-miesięczny (12 tygodni treningowych) Szczegółowy Plan Treningowy (SPT-3) – 1100 zł

6-miesięczny (36 tygodni treningowych) Szczegółowy Plan Treningowy (SPT-6) – 2150 zł

1. Opłata za pakiet może być rozłożona na mniejsze kwoty wg cennika, ale obowiązuje wtedy przesłanie podpisanego oświadczenia o zgodzie na taką ewentualność. Plan wtedy będzie przesyłany w zależności od ilości rozłożonych kwot (czyli np. co 1 miesiąc)
2. Po zakończonej współpracy jeśli podopieczny ma chęć przedłużyć współpracę może ją kontynuować w następujący sposób:
 - po zakończonym pakiecie nr 1 – przechodzi płynnie do pakietu nr 3
 - po zakończonym pakiecie nr 3 – przechodzi płynnie do pakietu nr 6 ale decyzje musi podjąć nie później niż przed zakończeniem 2-go miesiąca
 - po zakończonym pakiecie nr 6 – jeśli chce kontynuować współpracę cennik pakietów pozostaje bez zmian jedynie nalicza się wtedy 10% rabat tzw. lojalnościowy oraz otrzymuje po 6 miesiącu współpracy upominek (paczka suplementów i innych gadżetów wysłana na adres podopiecznego).
3. Płatność wtedy jest realizowana nie o stałej porze tylko po zakończeniu 4 tygodnia treningowego a przed rozpoczęciem nowego.

III. TERMINOWOŚĆ

1. Opóźnienia w uzupełnieniu raportów powodują opóźnienia w przesłaniu przeze mnie nowego planu – zatem szanujemy się.
2. Nie zrealizowany dzień treningowy w danym mikrocyklu tygodniowym jest przenoszony na kolejny tydzień treningowy. Powoduje to zwiększenie objętości treningowej w danym treningu oraz odsuwa w czasie zrealizowanie zamierzonego celu.
3. **DYSCYPLINA! DYSCYPLINA!! DYSCYPLINA!!!**
4. W SPT jest kontakt ze mną w wybranych dniach i godzinach:

SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGOWY

- W dniu otrzymania przez podopiecznego planu celem jego omówienia od 12 do 21.
 - W dniu wysyłania do mnie raportu, celem dopowiedzenia tego, co nie zostało zawarte w raporcie od 12 do 21.
 - Doraźnie w chwilach słabości, braku motywacji, innych problemach mogących wpłynąć na sukces
 - W trakcie tych połączeń można również poruszać inne tematy niż związane z planem a związane z przygotowaniem do egzaminów.
5. Trener zobowiązany jest na początku współpracy przygotowywać plan treningowy na każdy pakiet:
- 1-miesięczny (4 tygodnie treningowe) Ogólny Plan Treningowy (SPT-1) – do 3 dni po otrzymanej i zweryfikowanej ankiecie
 - 3-miesięczny (12 tygodni treningowych) Ogólny Plan Treningowy (SPT-3) – do 5 dni po otrzymanej i zweryfikowanej ankiecie
 - 6-miesięczny (36 tygodni treningowych) Ogólny Plan Treningowy (SPT-6) – do 7 dni po otrzymanej i zweryfikowanej ankiecie
6. Każdy pakiet treningowy ma określony termin ważności (4, 12 lub 36 tygodni), po upływie którego treningi tracą ważność i nie mogą być wykorzystane, chyba że trener zdecyduje inaczej lub termin zostanie przesunięty ze względu na sprawy zdrowotne.
7. PRZYPOMINAJ SIĘ - Mam nienormowany czas pracy i zdarza się dość często, że nie odbieram od razu i nie odpisuję szybko na smsy, maile itp. Dlatego prosiłbym Cię o wyrozumiałość i gdybym nie odpisał w danym dniu to prosiłbym o przypomnienie się. Mam dość dużo zapytań różnych codziennie i staram się na wszystkie od razu odpisywać. Ale nie zawsze wszystkim zdążę.
8. WIADOMOŚCI O KAŻDEJ PORZE - Wiadomości można mi wysyłać o każdej porze – zawsze staram się następnego dnia z rana odpowiadać na wszystkie wiadomości.

SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGOWY

9. WEEKENDY – zazwyczaj prowadzę szkolenia w górach lub spędzam czas z rodziną więc kontakt ze mną jest raczej niemożliwy – ale jeśli jest temat bardzo ważny to o każdej porze można do mnie walić.
10. MOJE OPÓŹNIENIA - Zdarza się też, że ja opóźnię się z wysłaniem planu w nakazanym terminie – ale zawsze wcześniej dam znać i wysyłam plan na dany dzień.
11. TERMINOWOŚĆ - Prosiłbym o wysyłanie wypełnionych planów w terminie ponieważ prowadzę kilku podopiecznych i mam zawsze zaplanowany dzień na przygotowanie planów na tydzień. Zdarza się, że plany wysyłane mi są z opóźnieniem i wtedy nie jestem w stanie przeanalizować wyników i wysłać nowy plan w terminie.
12. EKONOMICZNOŚĆ – oszczędzaj swój czas i mój i nie rozpisuj się w uwagach – jak coś dłuższego do opisania to lepiej zadzwonić i pogadać niż siedzieć nad kompem i tracić czas

IV. ZDROWIE / BHP

1. Przed pierwszym treningiem należy sprawdzić swój stan zdrowia u lekarza pierwszego kontaktu i przesłać podpisany oświadczenie (załącznik) o braku przeciwwskazań do aktywności fizycznej.
2. Podopieczny jest zobowiązany do poinformowania trenera w ankiecie lub w innej formie o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych, celem dopasowania rodzaju ćwiczeń oraz ich intensywności do stanu zdrowia ćwiczącego.
3. W przypadku wahań poziomu cukru we krwi (cukrzyca, zaburzenia gospodarki cukrowej/insulinowej) bądź omdleń zaleca się aby na trening zabierany był ze sobą glukometr oraz słodkie przekąski (daktyle, banany, sok owocowy. itp.).
4. Podopiecznego obowiązuje regulamin siłowni/fitness klubu, w której/ym odbywają się zajęcia oraz niepisane zasady kultury.
5. W przypadku ujawnienia się nietypowych dolegliwości podopiecznego podczas treningu, urazów, kontuzji może on zostać poproszony o dodatkową

SZCZEGÓŁOWY PLAN TRENINGOWY

6. konsultację lekarską. W szczególnych przypadkach treningi mogą zostać zawieszane (zamrożone) do czasu postawienia przez lekarza diagnozy.
7. Plan treningowy może być zamrożony jedynie w przypadku chorób, urazów i innych fizycznych dolegliwości, uniemożliwiających dalszą współpracę po poprzednim przedstawieniu zaświadczenia lekarskiego, zwolnienia lekarskiego itp.

V. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Trener zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie treningów i oświadczeniu.
2. Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania, rozpowszechniania, udostępniania czy wykorzystywania w inny sposób całości lub części danych zawartych w opracowaniu w celach komercyjnych oraz poprzez przesyłanie ich innym osobom. Korzystanie z materiałów zamieszczonych w ankiecie wymaga zgody właściciela Zachar Training Group, w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. z 2006 r. nr 90 poz. 631, t.jedn. z późn. zm.). Zabrania się, przerabiania, przystosowywania lub dokonywania jakichkolwiek innych zmian danych zawartych w opracowaniu
3. Każde niezastosowanie się do regulaminu może być podstawą do rozwiązania współpracy między Trenerem, a Trenującym.
4. Dane do płatności przelewem bankowym:
Nazwa firmy: WOJCIECH ZACHARKÓW "ZACHAR TRAINING GROUP"
Numer rachunku: 80 1940 1076 3183 1895 0000 0000
Adres: Gliwice
Tytułem: *np. SPT-6, imię i nazwisko*

.....
Akceptuję powyższy regulamin - data i podpis podopiecznego