



Ablauf der Trainingsplan-Bestellung bei Triathlontrainer.info

Schritt 1: Persönliche Angaben / Kontakt



Home Trainingspläne Infos Lexikon Shop Kontakt Impressum Mitgliederbereich

Anmeldung / Bestellung Trainingsplan

→ Zur Person → Planauswahl → Körperliches → Sportliches → Zahlung → Absenden

Bitte geben Sie Ihre Angaben sorgfältig und vollständig ein. Je genauer Sie vor allem Ihre Bestleistungen angeben können, desto individueller können wir Ihren Trainingsplan erstellen. Sie erhalten den **ersten Trainingsplan 4 Wochen kostenlos** zur Probe.

* die Angabe dieser Daten ist erforderlich

Zur Person


Anrede* - Titel:	Herr	
Nachname:*	Mustermann	
Vorname:*	Max	
Geburtstag: (TT.MM.JJJJ)*	01.01.1980	
Strasse:*	Beispielstr. 25	
PLZ-Ort:*	01234	Musterort
Land:*	Deutschland	
Email:*	max.mustermann@email.de	
Telefon:		

Weiter

© 2008-2009 by Triathlontrainer.info



Schritt 2: Trainingsplan-Auswahl



Home Trainingspläne Infos Lexikon Shop Kontakt Impressum Mitgliederbereich

Anmeldung / Bestellung Trainingsplan

→ Zur Person → **Planauswahl** → Körperliches → Sportliches → Zahlung → Absenden

Bitte wählen Sie hier Ihren Plan aus und die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche aus. Der Ironman-Plan ist von den Trainingsumfängen auf die Langstrecke ausgelegt, der Mitteldistanz-Plan auf die olympische Distanz bis zur Mitteldistanz, der Olympische-Plan auf die Sprint-Distanz bis zur olympischen Distanz. Der Einsteigerplan ist unsere Freizeitgruppe für Teilnehmer an Volkstriathlons. Jeder Plan kann umfangs- und/oder temporeduziert angefordert werden. Die Temporeduktion um eine Stufe entspricht bei Laufen ca. 4 sec/km, beim Schwimmen ca. 5 sec/100m.

* die Angabe dieser Daten ist erforderlich

Trainingsplan-Auswahl	
Plan-Typ:*	Jahresplan Mitteldistanz
Einheiten:*	6 Trainingseinheiten pro Woche
Umfang:	Ich möchte den vollen Umfang schaffen
Tempo:	Ich möchte das volle Tempo schaffen
Schwerpunkt:	Schwimmen

Zurück Weiter

© 2008-2009 by Triathlontrainer.info



Schritt 3: Körperliche Angaben



Home Trainingspläne Infos Lexikon Shop Kontakt Impressum Mitgliederbereich

Anmeldung / Bestellung Trainingsplan

→ Zur Person → Planauswahl → **Körperliches** → Sportliches → Zahlung → Absenden

Bitte geben Sie Ihre Angaben sorgfältig und vollständig ein. Je genauer Sie vor allem Ihre Bestleistungen angeben können, desto individueller können wir Ihren Trainingsplan erstellen. Sie erhalten den ersten Trainingsplan 4 Wochen kostenlos zur Probe.

* die Angabe dieser Daten ist erforderlich

Körperliche Angaben	
Höchstpuls (Laufen):	190
Grösse (cm):	180
Gewicht (kg):	75
Abnehmen:	Abnahme um 0.1 kg pro Woche
Wenn Sie abnehmen möchten, geben Sie hier die gewünschte Reduktion pro Woche (max. 1 kg) an.	
Wunschgewicht (kg):	72

Zurück Weiter

© 2008-2009 by Triathlontrainer.info



Schritt 4: Sportliche Angaben

TRIATHLONTRAINER.INFO
& ACHSENSERVICE.de

Home Trainingspläne Infos Lexikon Shop Kontakt Impressum Mitgliederbereich

Anmeldung / Bestellung Trainingsplan

→ Zur Person → Planauswahl → Körperliches → **Sportliches** → Zahlung → Absenden

Die wichtigsten Angaben im sportlichen Bereich sind die aktuell max. möglichen Lauf- und Schwimmzeiten. Bitte geben Sie Ihre Angaben sorgfältig und vollständig ein. Je genauer Sie vor allem Ihre Zeiten angeben können, desto individueller können wir Ihren Trainingsplan gestalten. Bitte geben Sie auch einige Bestleistungen für den Triathlon und die Einzeldisziplinen an!

* die Angabe dieser Daten ist erforderlich

Angaben zu sportlichen Leistungen

Sehr wichtig: Wenn Sie **heute** einen Wettkampf bestreiten würden, wie schnell könnten Sie dann die 10 km (5 km) laufen und 400 bzw. 1500 m schwimmen? Geben Sie hier **unbedingt** realistische Zeiten ein! Diese benötigen wir zur Trainingssteuerung beim Laufen und Schwimmen. Das Radtraining steuern wir über Pulsvorgaben, daher ist hier keine Angabe erforderlich.

Real. 10km Laufzeit:*

Real. 400m Zeit:*

Letzte Zeiten bei Wettkämpfen:

Bitte Jahr, Streckenlängen und Zeiten angeben!

Bestleistungen:

Bitte Jahr, Streckenlängen und Zeiten angeben!

Saisonziel:

Fernziel:

© 2008-2009 by Triathlontrainer.info



Schritt 5: Zahlungsangaben

TRIATHLONTRAINER.INFO
& Ausdiensteservice.de

Home Trainingspläne Infos Lexikon Shop Kontakt Impressum Mitgliederbereich

Anmeldung / Bestellung Trainingsplan

→ Zur Person → Planauswahl → Körperliches → Sportliches → **Zahlung** → Absenden

Bitte beachten! Die ersten 4 Wochen erhalten Sie Ihren Trainingsplan **unverbindlich völlig kostenlos** zur Probe! Sie können Ihre Bestellung innerhalb dieser 4 Wochen jederzeit widerrufen. Sollten Sie **nicht** innerhalb der Probezeit widerrufen, erhalten Sie anschließend 13 Trainingspläne zu je 4 Wochen für einen Gesamt-Jahresbetrag von 270,- Euro.

* die Angabe dieser Daten ist erforderlich

Gewünschte Zahlungsweise

Zahlungsweise:*

Zahlungsart:*

Zahlung per Rechnung: Nach Ablauf der 4-wöchigen Probephase erhalten Sie von uns per Post eine Rechnung über den Gesamtbetrag von 270,- Euro und können per Überweisung bezahlen. Bitte beachten Sie das hierbei **keine** viertel- oder halbjährliche Zahlung möglich ist.

© 2008-2009 by Triathlontrainer.info



Schritt 6: Bemerkungen / Akzeptieren der AGB

TRIATHLONTRAINER.INFO
& Ausdiensteservice.de

Home Trainingspläne Infos Lexikon Shop Kontakt Impressum Mitgliederbereich

Anmeldung / Bestellung Trainingsplan

→ Zur Person → Planauswahl → Körperliches → Sportliches → Zahlung → **Absenden**

Bitte bestätigen Sie uns hier das Sie sportgesund sind und akzeptieren Sie unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen!

Bestellung absenden

Erklärung:*

Bemerkungen:

AGBs:* Ich akzeptiere die AGBs von triathlontrainer.info!

Mit dem Klick auf "Absenden" ist Ihre Bestellung verbindlich!

© 2008-2009 by Triathlontrainer.info



Bestätigung



The screenshot shows the website header with the logo 'TRIATHLONTRAINER.INFO' and navigation links: Home, Trainingspläne, Infos, Lexikon, Shop, Kontakt, Impressum, Mitgliederbereich. The main heading is 'Anmeldung / Bestellung Trainingsplan'. The message reads: 'Ihre Bestellung war erfolgreich! Vielen Dank für Ihre Bestellung eines Trainingsplanes bei Triathlontrainer.info! Wir werden Ihre Daten umgehend bearbeiten. Wir senden Ihnen in den nächsten Tagen Ihren ersten 4 Wochen-Plan zum testen zu. Zur Kontrolle Ihrer Daten erhalten Sie noch einmal eine E-Mail an die von Ihnen angegebene Adresse! Bitte prüfen Sie dort noch einmal Ihre Angaben und teilen Sie uns ggf. gewünschte Änderungen mit. Viel Spass und Erfolg wünscht Ihr Team von Triathlontrainer.info. Sollten Sie keine Email bekommen, liegt es vermutlich daran, das Sie Ihre Email-Adresse falsch eingegeben haben. Wie wir festgestellt haben, geben ca. 4% aller Anmelder versehentlich ihre Emailadresse mit "www." am Anfang ein oder schreiben am Ende z.B. statt "@t-online.de" nur "tonline.de". Loggen Sie sich dann einfach mit den von Ihnen gewählten Usernamen und Passwort ein. © 2008-2009 by Triathlontrainer.info'



Wie geht es weiter?

In der Regel erhalten Sie innerhalb von 1 Tag per Email Ihren ersten 4-Wochen-Trainingsplan kostenlos zur Probe. Darin erhalten Sie alle Erklärungen zum Plan sowie die Zugangsdaten zu unserem Mitgliederbereich. Wenn Sie innerhalb dieser 4 Wochen Ihre Bestellung nicht widerrufen, erhalten Sie automatisch für ein alle 4 Wochen einen neuen Trainingsplan (insgesamt 13 Pläne). Die Kosten für den das komplette Jahres-Abo beträgt 270,- Euro. Diese Kosten werden erst nach Ablauf der Probezeit fällig. Das heißt, wir buchen nur von ihrem Konto ab bzw. schicken ihnen eine Rechnung, wenn Sie nicht innerhalb der Probezeit Ihre Bestellung widerrufen.

In unserem Mitgliederbereich finden Sie unsere Videokurse für das Schwimmtraining, Wechseltraining, usw. Hier können Sie Ihre Wettkampfplanung eintragen, Ihre Trainingspläne downloaden u.v.m.

Wir würden uns freuen Sie bei uns begrüßen zu dürfen!