

LYKKE SPORT



Kære Eventyrer - You are an Ironman.....

Igennem samtale klarligger vi realistiske mål og inkludere dine nærmeste. Her under ser du et oplæg til, hvad jeg kan tilbyde under, det jeg vil benævne som "guld-pakken". Håber det vækker interesse og jeg venter spændt på at høre fra dig.

Igennem 25 år med sporten triatlon har jeg oplevet mange forskellige tilgange til træning, konkurrence og ikke mindst livsstilen:

At være triatlet!

FAQ: Lykke Sport 1on1

Skal jeg være elite atlet?

Nej, endelig ikke. Men ambitioner om udvikling skal du have.

Varighed?

Minimum 6 måneder. - jeg tror ikke på genveje!

Er det for alle?

Sporten triatlon er for alle, men Ironman-distancen er absolut ikke for alle. Ironman er for den, som evner at holde fokus på målet og processen over en længere periode

Hvad får jeg?

- ✓ Ugentlig træningsplan
- ✓ Ugentlig sparring
- ✓ Ugentlig personlig sam-træning i et af de tre discipliner
- ✓ Periodeplan
- ✓ Vejledning om udstyr og kost
- ✓ Profil på Trainingpeaks
- ✓ Triatlon-dragt

Lidt om Torben Lykke:

- ✓ 41 år, Gift, Far til to
- ✓ DIF Diplomtræner
- ✓ TRI-DK Diplomtræner
- ✓ Systemisk Coach
- ✓ Crossfit L1 Coach
- ✓ Tidligere elite triatlet og svømmer
- ✓ Oversergent
- ✓ Indsatsleder Brand, Redning og Fly



FIND MIG PÅ:

WWW.LYKKE-SPORT.DK

Jeppe Aakjærs Vej 20, DK-7430 Ikast
torben@lykke-sport.dk / +45 20 46 42 76



Aftaleforhold

Investering

★ Lykke Sport 1on1: DKK. 3.000,00 / måned

Indeholdende:

- ✓ Ugentlig træningsplan via Trainingpeaks
- ✓ Ugentlig sparring via Facetime, Telefon eller personligt
- ✓ Ugentlig personlig sam-træning i et af de tre discipliner
- ✓ Periodeplan
- ✓ Vejledning om udstyr og kost
- ✓ Profil på Trainingpeaks
- ✓ Triatlon-dragt (Z3R0D TT-SUIT Lykke Sport-design: værdi DKK 1.499,00):

Muligt tilkøb:

- ✓ Leje af cykel: DKK 1.500,00 / måned inkl. løbende service.
- ✓ Leje af våddragt: DKK 500,00 / måned
- ✓ Køb af yderligere triatlon-dragt (Z3R0D TT-SUIT Lykke Sport-design: værdi DKK 1.499,00): DKK 500,00

Destination

- Ugentlig træningsprogram sættes sammen, således atleten kan træne udendørs såvel som indendørs.

Praktisk

- Ved indgåelse af aftale, udarbejdes målsætning, værdiafklaring, grundlæggende ugeplan samt periodeplan.
- Atlet sørger selv for, at have det udstyr til at opfylde træningsplanen, men Lykke Sport hjælper og guider.
- Atlet modtager løbende, via Trainingpeaks, træningsplan fire uger frem. Ved perioder med udfordringer (skader eller andet) og perioder op til Race Day kan der dog være kortere perioder af 1-2 ugers planer.
- Atlet skal vurdere samtlige træningspas via Trainingpeaks applikation.

Med venlig hilsen

Torben Lykke