



Continuity Sports

Kanaalstraat 130
3971 Leopoldsburg
Rekeningnummer: BE64 7310
6399 8652
Ondernemingsnummer:
1018.389.4392

Continuity Sports – Jouw Partner in Performance Coaching

Bereik jouw sportieve doelen met wetenschappelijk onderbouwde begeleiding en persoonlijke coaching. Bij Continuity Sports geloven we dat elke atleet uniek is. Daarom bieden we pakketten op maat, afgestemd op jouw ambities en niveau.

Aanbod

Basispakket – €70/maand

De ideale start voor elke ambitieuze sporter

- **Intakegesprek:** Jouw doelen en onze aanpak helder in kaart
- **Wekelijkse gepersonaliseerde trainingsschema's** via **TrainingPeaks**, inclusief integratie met sporthorloge & GPS
- **Opvolging:** Elke 3 maanden een online call + WhatsApp-ondersteuning
- **Sportvoedingsadvies** afgestemd op jouw specifieke doelstellingen
- **Maximale inspanningstest** met lactaatmetingen voor nauwkeurige trainingszones (korting van 20€ bij lange termijn begeleiding)

Performance Pakket – €110/maand

Meer begeleiding, meer resultaat

- **Intakegesprek** en doelbepaling
- **Wekelijkse gepersonaliseerde schema's** via TrainingPeaks
- **Maandelijks opvolging** + WhatsApp-ondersteuning
- **Gepersonaliseerd sportvoedingsadvies** via TrainingPeaks
- **Maximale inspanningstest** met lactaatmetingen voor nauwkeurige trainingszones (korting van 20€ bij lange termijn begeleiding)
- **Doorverwijzing naar techniekcoach** voor optimale uitvoering en maximale efficiëntie

Pro Pakket – €150/maand

Voor ambitieuze atleten die niets aan het toeval overlaten

- **Intakegesprek** en uitgebreide doelanalyse
- **Wekelijkse gepersonaliseerde schema's** via TrainingPeaks
- **Intensieve 2-wekelijks opvolging** in een online call
- **Geavanceerd voedingsadvies**: optimale dagelijkse eiwit- & koolhydraatbalans
- **2 inspanningstesten per jaar** met lactaatmetingen voor nauwkeurige trainingszones (korting van 40€ per test bij lange termijn begeleiding)
- **Techniecoaching** voor perfecte uitvoering en maximale efficiëntie
- **Volledige toegang tot ons medisch team** voor complete en veilige begeleiding

Maximale Inspanningstest met Lactaatmetingen – €120

Wil je jouw trainingszones wetenschappelijk bepalen?

- **Progressieve inspanningstest** tot maximale belasting
- **Metingen**: hartslag, vermogen (Watt) of snelheid & bloedlactaatwaarden
- **Locatie**: veldtest op loop piste, loopband of fiets (ergometer)
- **Gedetailleerde analyse** met persoonlijk trainingsadvies en zones
- **Bepaling van aerobe en anaerobe drempel** voor optimale prestaties

Waarom Continuity Sports?

- Wetenschappelijk onderbouwde methodes
- Persoonlijke begeleiding op maat
- Integratie met moderne tools zoals TrainingPeaks
- Focus op prestatie & gezondheid

Start vandaag en til jouw prestaties naar een hoger niveau! Meer info? Bezoek onze website:

<https://www.continuitysports.be> of bel ons op 0497/842874