

# Prisliste for tjenester

Et utvalg av pakker og tjenester



## MAX PULS TEST

Å teste makspuls og regne ut intensitetssoner handler om å finne dine verdier for et presist utgangspunkt når man skal sette opp og strukturerer trening for å sikre kontinuitet og progresjon over tid. Pulssoner hjelper deg med intensitetsstyring, gjennomføring av hensikten med økta og stimulere de fysiske egenskapene man ønsker å utvikle på de forskjellige dagene.

**Max Puls Test + Utrekning av Intensitet Soner (45 min) — 1000.00 kr (ord. pris)**

## LØPSANALYSE

Å analysere løpeteknikk handler om å se på hvordan kroppen beveger seg når du løper og identifisere hva som er effektivt og hva som kan forbedres. Løpeanalysen består av 2 økter, en løpe økt på 30 min og en 45 min PT-time hvor vi går gjennom video, samt at du får ett program fokusert på dine behov rettet mot løping.

**Løpsanalyse + PT Time m Styrke Program (D1: 30 min + D2: 45 min) — 1250.00 kr (ord. pris)**

## MAX PULS + LØPSANALYSE

Slå to fluer i en smekk gjennom kombinert Max Puls Test og Løpsanalyse.

**Max Puls Test m Løpsanalyse + PT Time m Styrke Program (D1: 45 min + D2: 45 min) — 1750.00 kr (ord. pris)**

## PERSONLIG TRENING - PROGRAM FOR EGENTRENING

Program for egentrening innebærer et treningsprogram (1 økt) skreddersydd dine mål, behov og rammer. Dette inkluderer en PT Time for å lære program og sikre kvalitet i gjennomføringen av

øvelser. Basert på ønske vil det være mulig å repetere denne seansen etter x – tid for progresjoner på program.

Pris per økt	Medlem av InterPadel	*Ikke medlem av InterPadel
30 min	750.00 kr	900.00 kr
45 min	1000.00 kr	1150.00 kr
60 min	1250.00 kr	1400.00 kr

\*\*Justert pris inkluderer Drop - In på InterPadel for Treningsøkt (150.00 kr / økt.)

## PERSONLIG TRENING / VEILEDNINGSTIME - KUN ØKT

Pris per økt	Medlem av InterPadel	*Ikke medlem av InterPadel
30 min	500.00 kr	650.00 kr
45 min	750.00 kr	900.00 kr
60 min	1000.00 kr	1150.00 kr

\*\*Justert pris inkluderer Drop - In på InterPadel for Treningsøkt (150.00 kr / økt)

\*\* Samme pris gjelder for Veiledningstimer (uten Drop - In avgift for ikke medlemmer)

## PERSONLIG TRENING – KUN ØKT:

### LITEN GRUPPE (4 - 12 personer)

En mulighet for deg / dere som ønsker å samle en gruppe på minimum fire personer og sette opp en økt eller treningsblokk basert på mål og etter behov. Pris er avhengig av lengde på økt (30-, 45-, eller 60 min), antall økter i uken og antall uker.

Lengde på økt	Pris per person per økt	Pris per Treningsblokk
30 min	125.00 kr	125.00 kr x (X x pr uke) x (X uker)
45 min	175.00 kr	175.00 kr x (X x pr uke) x (X uker)
60 min	225.00 kr	225.00 kr x (X x pr uke) x (X uker)

### Retningslinjer:

1. Minimum 4 personer per gruppe for at dette skal være en mulighet, maksimum 12 personer per gruppe for å sikre kvalitet.
2. Treningsblokk betales i fullt før start. Ingen rabatt / refusjon ved misset økt.
3. Drop inn på økt er tilgjengelig for pris per økt + 50 kr.
4. Ikke medlemmer: Tilleggspris på 500 kr per økt fordelt på x antall hoder som inkluderer inngang og booking av område)

## PERSONLIG TRENING – KUN ØKT:

### STOR GRUPPE / LAG (12 - 24 personer)

En mulighet for deg / dere som ønsker å samle en større gruppe på mellom 12 – 24 personer og kjøre en økt, eller sette opp en treningsblokk basert på mål, behov og rammer. Pris inkluderer instruktør, inngang og booking av område, men er avhengig av lengde på økt (30-, 45-, eller 60 min), antall økter i uken og antall uker.

Lengde på økt	Pris per person per økt	Pris per Treningsblokk
30 min	1500.00 kr	1500.00 kr x (X x pr uke) x (X uker)
45 min	1750.00 kr	1750.00 kr x (X x pr uke) x (X uker)
60 min	2000.00 kr	2000.00 kr x (X x pr uke) x (X uker)

# TRENINGSPLAN FOR HYROX OG / ELLER LØP

## GULL PAKKE (STARTPAKKE) INKLUDERER:

- **Baseline Evaluering:**
  - Test av Maks Puls med utregning av intensitetssoner til bruk i trening.
  - Løpsanalyse inkludert i Maks Puls test.
- En alt inkluderende treningsuke (Spesifikke Ferdigheter + Atletisk Utvikling) basert på mål, behov og rammer for en treningsblokk med tenkt varighet på 4 – 6 uker.
- 1 x 60 min PT Time for å sikre kvalitet i gjennomføring av program.
- Oppfølging med løpende dialog.
- **Pris: 2500.00 kr**

## SØLV PAKKE INKLUDERER:

- En alt inkluderende treningsuke (Spesifikke Ferdigheter + Atletisk Utvikling) basert på mål, behov og rammer for en treningsblokk med tenkt varighet på 4 – 6 uker.
- 1 x 60 min PT Time for å sikre kvalitet i gjennomføring av program.
- Oppfølging med løpende dialog.
- **Pris: 1800.00 kr.** per treningsblokk

## BRONSE PAKKE INKLUDERER:

- Treningsuke (Spesifikke Ferdigheter ELLER Atletisk utvikling) basert på mål, behov og rammer for en treningsblokk med tenkt varighet på 4 – 6 uker.
- 1 x Veiledningssamtale (in person eller digital) for å sikre kvalitet i gjennomføring av program.
- Oppfølging med løpende dialog.
- **Pris: 1250.00 kr** per treningsblokk

# ERNÆRING

## GULL PAKKE INKLUDERER:

- Individualisert ernæringsplan
- 1 x 45 min veiledningstime for gjennomgang av plan
- 2 x Body Comp Test (pre / post)

- Oppfølging med løpende dialog i opptil 4 – 6 uker
- **Pris: 2500.00 kr**

## SØLV PAKKE INKLUDERER:

- Individualisert ernæringsplan
- 1 x 45 min veiledningstime for gjennomgang av plan
- Oppfølging med løpende dialog i opptil 4 – 6 uker
- **Pris: 2000.00 kr**

## VEILEDNINGSTIME

- Se PT Priser

## KROPPSAMMENSETNINGANALYSE

- 1x Kroppssammensetninganalyse (20 min) — **299.00 kr** (ord. pris)
  - Kroppsmålinger
  - Jackson – Pollock 3 Site metode

\*\* De som er aktivt på en Gull, Sølv eller Bronse Pakke får 10% avslag på tilleggstjenester