

Individuele trainings- en/of voedingsbegeleiding

Training Tweaks biedt begeleiding op maat

De start van een samenwerking is altijd wennen. Wij gaan een samenwerking aan waarbij ik mijn expertise toepas op jouw persoonlijke situatie, rekening houdend met onder andere familie, sociale activiteiten en werk/studie. Om dit goed voor elkaar te krijgen is communicatie over en weer essentieel. Dat is de kracht van onze samenwerking. Daarom staat er één afspraak voorop:

Wij doen het samen en leveren beiden effort om jouw sportieve doel te bereiken

Stappen bij de start

1. Allereerst vraag ik je een Excel sheet in te vullen met allerlei informatie over jou als persoon, als sporter en de privé situatie. Dit bestand wordt in de bijlage meegestuurd. Met het invullen van dit document wordt akkoord gegeven deze gegevens op een beveiligde locatie op te slaan. Alleen de NAW gegevens kunnen gedeeld worden indien de belastingdienst daarom vraagt. Andere gegevens worden niet gedeeld met derden.

2. Een volgende stap is het maken van een afspraak op een geschikte locatie (in overleg). Ook kan er voor een digitale afspraak gekozen worden (niet de voorkeur). In dit gesprek maken we uitgebreid kennis, concretiseren we elkaars wensen en maken we plannen hoe we het gaan aanpakken.

3. Na afloop van de bijeenkomst beslissen beide partijen of we voor de samenwerking gaan. Zo ja, dan gaan we voor een samenwerking van minimaal 3 maanden. Vervolgens is de samenwerking per maand opzegbaar.

4.a. In geval van trainingsbegeleiding: Jij maakt een account aan op Trainingpeaks. We werken alleen met een 'premium account'. Dit kost ongeveer 9 Euro per maand. Met een premium account kunnen we communiceren via Trainingpeaks. Je krijgt van mij een link om aan mij als coach te koppelen.

4.b. In geval van trainings- en voedingsbegeleiding: De genoemde activiteiten van 4a is hetzelfde. Vervolgens bespreken hoe jij een voedingsdagboek gaat bijhouden en hoe we dat bespreken.

4.c. Bovenop 4.a. en 4.b. kan er gekozen worden voor individuele hardlooptraining met de focus op hardlooptechniek. Dit wordt vervolgens opgenomen in het schema om daar zelfstandig aan verder te werken.

Individuele trainings- en/of voedingsbegeleiding

Training Tweaks biedt begeleiding op maat

Het proces

1.a. In geval van trainingsbegeleiding: Via Training Peaks (TP) maak ik een trainingsschema op basis van de gestelde doelen en de persoonlijke situatie. Gemiddeld genomen wordt deze voor een maand vooruit gemaakt. Het tussentijds aanpassen (om wat voor reden dan ook) kan altijd gedaan worden. Door contact te houden via TP (comments bij een training), Whatsapp, telefoon of mail kunnen we de voortgang in de gaten houden en aanpassen indien nodig. Naast de trainingsbegeleiding op het fysieke deel vraag ik jou één keer per maand een video per mail, Whatsapp of via TP te sturen om een techniekanalyse te doen van jouw hardloop- of zwemtechniek. Op basis van de video maak ik een analyse en de feedback verwerk ik in het trainingsschema door middel van techniektrainingen. Dit is niet verplicht, maar optioneel.

1.b. In geval van voedingsbegeleiding: Gemiddeld genomen gaan we per twee weken aan de slag met nieuwe aandachtspunten. Vanuit het dagelijkse voedingspatroon (1^{ste} fase) gaan we kijken naar de voeding rondom inspanning (2^{de} fase). Tot slot gaan we ons toeleggen op het gebruik van voeding rondom het evenement of de wedstrijd (3^{de} fase). Deze fasen worden in plusminus drie maanden doorlopen. Dit gebeurt continu op basis van voedingsdagboeken, voedingsplannen, feedback en discussies. Van deze werkwijze kan afgeweken worden. Na afloop van deze periode kunnen we kijken waar nog aandachtspunten zijn blijven liggen om de samenwerking te vervolgen.

1.c. In geval van trainings- en voedingsbegeleiding: De genoemde activiteiten van 1a en 1b lopen parallel aan elkaar.

2. Periodiek plannen we een telefonisch moment om langer stil te staan bij onze samenwerking. In dit gesprek wordt zowel inhoud als proces besproken. Wederzijdse feedback is hierbij gewenst.

3. Communicatie: voel je vrij om contact te zoeken. Jij bent als sporter *in the lead*. Ik ben 7 dagen per week bereikbaar en in staat om te antwoorden. Natuurlijk reageer ik niet altijd direct, maar mijn wens is om zo snel mogelijk te reageren ten behoeve van de voortgang en samenwerking. Ik haal plezier uit het samenwerken met de sporter, dus zoek alsjeblieft contact en stel gerust vragen!

4. Betaling: Voor het einde van de maand stuur ik een factuur voor de volgende maand. De betaling ontvang ik graag binnen 14 dagen na het ontvangen van de factuur.

5. Met uitzondering van de facturen kan de klant vragen zijn/haar gegevens aan te passen, te laten verwijderen en/of terug te sturen. Ook is er recht op het sturen van een klacht.

Individuele trainings- en/of voedingsbegeleiding

Training Tweaks biedt begeleiding op maat

De afronding

1. Het opzeggen van de samenwerking kan door beide partijen. Op basis van goed overleg wordt er besloten de samenwerking stop te zetten. De redenen hiervoor kunnen uiteenlopen. Belangrijk vind ik het uitspreken van zaken die de samenwerking positief én negatief hebben beïnvloed. Hiervoor maken we een telefonische afspraak. Op basis van de feedback kan ik mijn werkzaamheden in de toekomst verbeteren en mijn feedback kan invloed hebben op jouw sportieve doelen voor in de toekomst.
2. Na afloop van de samenwerking ben je vrij om contact te zoeken met mij om vragen voor te leggen. Daar ga ik graag op in. Andersom kan ik ook benieuwd zijn naar jouw ontwikkeling en zal ik contact met jou zoeken als je dat toestaat.
3. De relatie op Trainingpeaks wordt verbroken en de (persoons)gegevens worden verwijderd met uitzondering op de facturen (blijven minimaal 10 jaar bewaard).

Voordat het zover is, gaan wij eerst een plezierige en leerzame samenwerking tegemoet! Tot slot wil ik je nog wijzen op relevante artikelen uit de algemene voorwaarden van Training Tweaks op de volgende pagina's. Het gehele document is op te vragen.

Met sportieve groet,

Wouter Dijkshoorn
wouter@trainintweaks.nl
0629210742

Young Fokker
young@trainingtweaks.nl
06 21157890

Training Tweaks
voor professional, coach en sporter



www.trainingtweaks.nl
www.facebook.com/trainingtweaks
www.instagram.com/training_tweaks

Bijlage: algemene voorwaarden

Artikel 1. Definities

1. Opdrachtnemer: Training Tweaks, geregistreerd bij Kamer van Koophandel onder het nummer 64878643.
2. Opdrachtgever: de natuurlijke persoon in wiens opdracht diensten worden verleend.
3. Overeenkomst: de tussen Opdrachtnemer en Opdrachtgever gesloten overeenkomst ter zake het verlenen van diensten.

Artikel 2. Algemeen

1. De Overeenkomst wordt gevormd door de onderhavige algemene voorwaarden gezamenlijk met de door Opdrachtgever en Opdrachtnemer ondertekende opdrachtbevestiging.
2. Deze algemene voorwaarden zijn van toepassing op iedere dienst tussen Opdrachtnemer en Opdrachtgever, voor zover van deze voorwaarden niet door partijen uitdrukkelijk is afgeweken.
3. Indien één of meerdere bepalingen van deze algemene voorwaarden op enig moment door de rechter geheel of gedeeltelijk worden vernietigd of nietig worden verklaard, dan laat dit de werking van de overige bepalingen onverlet.
4. Zowel de opdrachtnemer als -gever houden zich aan de gestelde AVG regels die per 25 mei 2018 zijn ingegaan.

Artikel 4. Prijzen

1. Alle prijzen zijn in euro's, inclusief B.T.W.
2. Wijzigingen in prijzen gaan in overleg tussen Opdrachtnemer en Opdrachtgever en wordt mondeling afgesproken.

Artikel 5. Overeenkomst

1. De Overeenkomst geldt als gesloten vanaf bevestiging per mail na de eerste afspraak.
2. De Overeenkomst wordt aangegaan voor minimaal drie maanden tot onbepaalde tijd, tenzij uit de inhoud, aard of strekking van de Overeenkomst voortvloeit dat deze voor bepaalde tijd is aangegaan.

Artikel 6. Uitvoering van de Overeenkomst

1. Opdrachtnemer neemt bij de uitvoering van zijn/haar werkzaamheden de zorg van een goed Opdrachtnemer in acht.
2. Opdrachtnemer neemt met de Overeenkomst een inspanningsverbintenis op zich en geeft derhalve geen garantie omtrent de resultaten van de opdracht, tenzij uitdrukkelijk anders is bepaald.
3. Opdrachtnemer heeft het recht, voor zover een goede uitvoering van de Overeenkomst dit vereist, gedeeltelijk de Overeenkomst door derden te laten uitvoeren. Opdrachtnemer zal hiertoe uitsluitend overgaan, na overleg met Opdrachtgever.
4. De toepasselijkheid van de artikelen 7:404 (uitvoering door bepaald persoon), 7:407 lid 2 (hoofdelijk aansprakelijkheid) en 7:409 BW (overlijden van bepaald persoon) wordt uitdrukkelijk uitgesloten.
5. Indien binnen de looptijd van de opdracht voor de voltooiing van bepaalde werkzaamheden een termijn is overeengekomen, dan is dit nimmer een fatale termijn voor Opdrachtnemer. Bij overschrijding van de uitvoeringstermijn dient Opdrachtgever Opdrachtnemer schriftelijk in gebreke te stellen.

Artikel 7. Wijziging in de opdracht

1. Wijzigingen in de Overeenkomst door Opdrachtgever die door Opdrachtnemer niet konden worden voorzien en meerwerk veroorzaken, zullen door Opdrachtnemer aan Opdrachtgever worden doorbelast conform het in de Overeenkomst afgesproken tarief. Er is voorts sprake van meerwerk, indien als gevolg van het verstrekken van onjuiste of onvolledige gegevens door Opdrachtgever, Opdrachtnemer de geplande werkzaamheden opnieuw moet organiseren. Opdrachtnemer is gerechtigd de kosten voor meerwerk op basis van nacalculatie in rekening te brengen bij Opdrachtgever.
2. Door Opdrachtgever na het verstrekken van de opdracht alsnog verlangde wijzigingen in de uitvoering van de Overeenkomst, moeten door Opdrachtgever tijdig en schriftelijk aan Opdrachtnemer ter kennis zijn gebracht. Een wijziging in dan wel aanvulling op de Overeenkomst geldt slechts indien deze door zowel Opdrachtnemer als Opdrachtgever (bij voorkeur schriftelijk) is aanvaard.
3. Veranderingen die in een reeds verstrekte opdracht worden aangebracht kunnen tot gevolg hebben dat de oorspronkelijk overeengekomen oplevertijd door Opdrachtnemer wordt overschreden.

Artikel 8. Medewerking Opdrachtgever

1. Opdrachtgever zal steeds, gevraagd en ongevraagd, alle relevante informatie verstrekken aan Opdrachtnemer die hij/zij nodig heeft voor een correcte uitvoering van de aan haar/hem verstrekte opdracht.
2. Indien voor de uitvoering van de overeengekomen opdracht noodzakelijke gegevens, niet tijdig of niet overeenkomstig de gemaakte afspraken door Opdrachtgever ter beschikking zijn gesteld, of indien Opdrachtgever op andere wijze niet aan zijn/haar (informatie) verplichtingen heeft voldaan, is Opdrachtnemer bevoegd over te gaan tot opschorting van de uitvoering van de Overeenkomst.

Artikel 9. Opzegging en annulering

1. Beide partijen kunnen de Overeenkomst voor een periode langer dan 3 maanden te allen tijde tussentijds telefonisch beëindigen met inachtneming van een opzegtermijn van 30 dagen, tenzij partijen anders zijn overeengekomen.
2. Bij voortijdige beëindiging door Opdrachtnemer, heeft Opdrachtgever recht op medewerking van Opdrachtnemer met betrekking tot de overdracht van nog te verrichten werkzaamheden aan derden. Indien de overdracht van de werkzaamheden voor Opdrachtnemer extra kosten met zich meebrengt, worden deze aan Opdrachtgever in rekening gebracht.

Artikel 11. Eigendomsvoorbehoud

1. Alle door Opdrachtnemer geleverde zaken blijven eigendom van Opdrachtnemer.

2. Zaken die onder het eigendomsvoorbehoud vallen mogen niet worden doorverkocht en niet als betaalmiddel worden gebruikt. Tevens is Opdrachtgever niet bevoegd de onder het eigendomsvoorbehoud vallende zaken te verpanden of op enige andere wijze te bezwaren.

Artikel 13. Betalingsvoorwaarden

1. Betaling geschiedt binnen 14 dagen na factuurdatum op een door Opdrachtnemer aan te geven wijze in euro's, tenzij uitdrukkelijk anders is overeengekomen.

Artikel 15. Aansprakelijkheid

1. Opdrachtnemer is niet aansprakelijk voor directe of indirecte schade bij uitvoering van de geadviseerde activiteiten.
2. Indien Opdrachtnemer aansprakelijk mocht zijn voor enigerlei schade, dan is de aansprakelijkheid van Opdrachtnemer beperkt tot maximaal het declaratiebedrag, althans tot dat gedeelte van het bedrag waarop de aansprakelijkheid betrekking heeft.
3. De aansprakelijkheid van Opdrachtnemer is in ieder geval steeds beperkt tot het bedrag der uitkering van zijn/haar verzekeraar in voorkomend geval.
4. Opdrachtnemer is uitsluitend aansprakelijk voor directe schade.
5. Onder directe schade wordt uitsluitend verstaan de redelijke kosten ter vaststelling van de oorzaak en de omvang van de schade, voor zover de vaststelling betrekking heeft op schade in de zin van deze voorwaarden, de eventuele redelijke kosten gemaakt om de gebrekkige prestatie van Opdrachtnemer aan de overeenkomst te laten beantwoorden, voor zoveel deze aan Opdrachtnemer toegerekend kunnen worden en redelijke kosten, gemaakt ter voorkoming of beperking van schade, voor zover Opdrachtgever aantoont dat deze kosten hebben geleid tot beperking van directe schade als bedoeld in deze algemene voorwaarden.
6. Opdrachtnemer is nimmer aansprakelijk voor indirecte schade, daaronder begrepen gevolgschade, gederfde winst, gemiste besparingen en schade door bedrijfsstagnatie.
7. De in dit artikel opgenomen beperkingen van de aansprakelijkheid gelden niet indien de schade te wijten is aan opzet of grove schuld van Opdrachtnemer of zijn leidinggevenden ondergeschikten.

Artikel 16. Geheimhouding

1. Opdrachtgever en Opdrachtnemer verplichten zich tot geheimhouding van alle vertrouwelijke informatie die zij in het kader van de Overeenkomst van elkaar of uit andere bron hebben verkregen. Informatie geldt als vertrouwelijk als dit door de andere partij is gemeld of als dit voortvloeit uit de aard van de informatie.
2. Indien Opdrachtnemer op grond van een wettelijke bepaling of een rechterlijke uitspraak gehouden is vertrouwelijke informatie aan door de wet of de bevoegde rechter aangewezen derden mede te verstrekken en Opdrachtnemer zich niet ter zake kan beroepen op een verschoningsrecht, dan is Opdrachtnemer niet gehouden tot schadevergoeding of schadeloosstelling en is Opdrachtgever niet gerechtigd tot ontbinding van de opdracht op grond van enige schade, hierdoor ontstaan.
3. Opdrachtgever en Opdrachtnemer zullen hun verplichtingen op grond van dit artikel opleggen aan eventueel door hen in te schakelen derden.

Artikel 17. Intellectueel eigendom

1. Alle door Opdrachtnemer voor Opdrachtgever ontwikkelde modellen, werken en/of uitvindingen zijn en blijven eigendom van Opdrachtnemer. Daaronder wordt tevens verstaan alle rechten van intellectueel eigendom waaronder begrepen, doch niet daartoe beperkt auteursrechten, modelrechten en/of octrooirechten.
2. Alle door Opdrachtnemer ten behoeve van Opdrachtgever verstrekte stukken, zoals rapporten, computer programma's, systeemontwerpen, werkwijzen, adviezen en contracten, zijn te gebruiken door Opdrachtgever en zijn te vermenigvuldigen door Opdrachtgever ten behoeve van eigen gebruik in de eigen organisatie. Door Opdrachtnemer verstrekte stukken mogen niet door Opdrachtgever zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Opdrachtnemer openbaar worden gemaakt, verveelvoudigd worden dan wel geëxploiteerd worden of ter kennis van derden worden gebracht, tenzij uit de aard van de verstrekte stukken anders voortvloeit.

Artikel 19. Vervaltermijn

1. In afwijking van de wettelijke verjaringstermijnen, bedraagt de verjaringstermijn van alle vorderingen en verweren van Opdrachtgever jegens Opdrachtnemer één jaar.

Artikel 20. Toepasselijk recht

1. Op alle Overeenkomsten tussen Opdrachtnemer en Opdrachtgever is uitsluitend Nederlands recht van toepassing.
2. Onverminderd het recht van Opdrachtnemer een geschil voor te leggen aan de volgens de wet bevoegde rechter, zullen geschillen tussen partijen in eerste instantie worden voorgelegd aan de bevoegde rechter in de vestigingsplaats van Opdrachtnemer, tenzij de wet dwingend anders voorschrijft.