



COACH FÜR AUSDAUERSPORTLER MARATHON - TRIATHLON - GIGATHLON - IRONMAN

ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT IN BESTFORM

Wenn Deine Ausdauer
zur Spitzenleistung werden soll

Persönliche Offerte

Individualisiertes Trainingsprogramm „BASIC“
für
Peter Muster

Individualisiertes Trainingsprogramm „BASIC“ für die ideale Wettkampfvorbereitung

Individualisierter Trainingsplan mit professioneller Leistungsdiagnostik:

1. Laktatstufentest mit umfangreicher Beratung
 - Coaching-Session gemäss Dokumentation

2. Grundlagen-Phase Training
 - Coaching-Sessions gemäss Dokumentation

3. Wettkampf-Phase Training
 - Coaching-Sessions gemäss Dokumentation

4. Wettkampf Danach Analyse
 - Coaching-Session

Dein Nutzen

Sicherheit beim Training zur Förderung deines Talents und zur Vorbereitung auf deinen Wettkampf. Damit bist Du auf dem richtigen Weg zur Bestform.

Zusammenstellung Trainingsprogramm „BASIC“ nach Vereinbarung

Individualisierte Trainingsplanung und persönliches Coaching

