



COACH FÜR AUSDAUERSPORTLER MARATHON - TRIATHLON - GIGATHLON - IRONMAN

ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT IN BESTFORM

Wenn Deine Ausdauer
zur Spitzenleistung werden soll

Persönliche Offerte

Individualisiertes Trainingsprogramm
„JUGEND“

für
Peter Muster

Individualisiertes Trainingsprogramm „JUGEND“ für die richtige Wettkampfvorbereitung

Individualisierter Trainingsplan mit Leistungsdiagnostik für Jugendliche bis 22

1. Laktatstufentest mit kurzer Beratung

Coaching-Session gemäss Dokumentation

2. Grundlagen-Phase Training

Coaching-Session gemäss Dokumentation

3. Wettkampf-Phase Training

Coaching-Session gemäss Dokumentation

Dein Nutzen

Sicherheit beim Trainingsaufbau mit Berücksichtigung deines Talents und zur Vorbereitung auf deinen Wettkampf. Damit bist Du auf dem richtigen Weg zur Bestform.

Zusammenstellung Trainingsprogramm „JUGEND“ nach Vereinbarung

Individualisierte Trainingsplanung und persönliches Coaching

