



COACH FÜR AUSDAUERSPORTLER MARATHON - TRIATHLON - GIGATHLON - IRONMAN

ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT IN BESTFORM

Wenn Deine Ausdauer
zur Spitzenleistung werden soll

Individualisiertes Trainingsprogramm
„Grundlagen-Training“

für
Anfänger

Individualisiertes Trainingsprogramm „Grundlagen-Training“ für die richtige Wettkampfvorbereitung

Anfänger

1. Motivation, Anforderungsprofil, Ist-Zustands Analyse
 Coaching-Session gemäss Dokumentation

2. Zielsetzung neue Saison, Jahresplanung neue Saison
 Coaching-Session gemäss Dokumentation

3. Trainings-Methoden, Intensitäten, Krafttraining, Dehnen
 Coaching-Sessions gemäss Dokumentation

4. fakultativer Laktatstufentest Run oder Rad (zusätzl. Fr.210.-)
 Coaching-Session gemäss Dokumentation

Dein Nutzen

Du bekommst Sicherheit und Vertrauen bei deiner grundlegenden Wettkampfvorbereitung und bist damit auf dem optimalen Weg deine Bestleistung zu bringen.

Individualisierte Trainingsplanung und persönliches Coaching

