



COACH FÜR AUSDAUERSPORTLER MARATHON - TRIATHLON - GIGATHLON - IRONMAN

ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT IN BESTFORM

Wenn Deine Ausdauer
zur Spitzenleistung werden soll

Individualisiertes Trainingsprogramm
„Wettkampf-Training“

für
Anfänger

Individualisiertes Trainingsprogramm „Wettkampf-Training“ für die richtige Wettkampfvorbereitung

Anfänger

1. Wettkampf-Training „wie komme ich in Form“
 - Coaching-Session gemäss Dokumentation

2. Tapering – „die letzten Wochen vor dem Wettkampf“
 - Coaching-Session gemäss Dokumentation

3. Taktisches und logistisches Wettkampf Verhalten
 - 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 nahen Wettkampfvorbereitung und bist damit auf dem optimalen Weg deine Bestleistung zu bringen.

Individualisierte Trainingsplanung und persönliches Coaching

