

VUOI UN METODO PER MIGLIORARE I TUOI ALLENAMENTI?
VUOI CORRERE AL MEGLIO DELLE TUE POSSIBILITA'?

Sei nel posto giusto.

Il mio Coaching AVANZATO si compone di questi SEI elementi:

1. INCONTRO* INIZIALE DELLA DURATA DI 90 minuti (e poi di 60' nei successivi 2 incontri se scegli il pacchetto trimestrale).

Se inizi a *CORRERE DA ZERO* ti guiderò passo passo nel tuo percorso.

Se *CORRI GIA'* analizzerò le modalità con cui ti sei allenato sino ad ora (allenamenti, abitudini, metodi utilizzati ...).

Elaboreremo insieme la **strategia migliore** affinché tu possa raggiungere i tuoi **obiettivi**.

Metterò al tuo servizio tutta la mia esperienza maturata in oltre 10 anni di attività sul campo in tutti i settori (dal podismo all'alto livello) e di studi accademici (Laurea Magistrale in Scienze Motorie, Allenatore Nazionale Fidal, formazione continua) per supportarti e stimolarti a raggiungere i risultati che ci siamo prefissati.

*(DAL VIVO o ON-LINE TRAMITE VIDEOCHIAMATA)

2. PROGRAMMAZIONE RUNNING PERSONALIZZATA

Successivamente all'incontro (entro **5 giorni** lavorativi) elaboro la tua "**TABELLA**" di allenamento.

Il programma sarà interamente strutturato su di te e sulle tue esigenze.

3. FEEDBACK (CINQUE A SETTIMANA)

La chiave di svolta del mio coaching è la possibilità di essere costantemente seguiti e monitorati a distanza. Durante il tuo percorso potrai condividere con me (su Whatsapp, **festivi esclusi**) tutti i tuoi allenamenti e le tue considerazioni. Questo mi consentirà di poter intervenire all'occorrenza e soprattutto di poter valutare le programmazioni successive costruendo una corretta progressione didattica. Inoltre potrai contare su di me dal punto di vista motivazionale e avere spiegazioni chiare sulle tipologie di allenamento proposte e sulla loro funzione ai fini del miglioramento. I parametri che terremo monitorati saranno il passo al km, la frequenza cardiaca e la fatica percepita durante l'allenamento.

4. ANALISI DELLA TECNICA DI CORSA

Studieremo (dal vivo o tramite materiale video) la tua postura durante la corsa individuando gli elementi che incidono sulla fluidità del movimento. Migliorando la tecnica ridurremo drasticamente il rischio di incorrere in spiacevoli infortuni. A tale fine sarà elaborato un **programma personalizzato di Tecnica di Corsa** che ti supporterà durante le 4 settimane di allenamenti.

5. PROGRAMMAZIONE STRETCHING E MOBILITA' ARTICOLARE PERSONALIZZATA

Successivamente all'incontro (entro **5 giorni** lavorativi) elaboro la tua "**TABELLA**" di stretching e mobilità articolare.

Il programma sarà interamente strutturato sulle tue esigenze al fine di migliorare la tua corsa e di prevenire gli infortuni.

6. PROGRAMMAZIONE DI FORZA E CORE STABILITY PER IL RUNNING PERSONALIZZATA

Successivamente all'incontro (entro **5 giorni** lavorativi) elaboro la tua "**TABELLA**" di forza e core stability.

La forza costituisce, ad ora, il mezzo principale per la prevenzione degli infortuni, per il miglioramento dell'economia di corsa e per l'ottimizzazione della tecnica.

Running Coach

Serra Alexander

P. IVA 03972190361

CONTATTI

3206349783

alerunner91@gmail.com



Avere un piano di Allenamento Personalizzato per il Running è il modo migliore per raggiungere i tuoi obiettivi

PROGRAMMA AVANZATO

COACHING

LISTINO PREZZI

Marca da bollo da 2 euro compresa (Solo per fatture superiori ai 77,47 euro)

AVANZATO MENSILE comprensivo di:

EURO 120

- ✓ 1 INCONTRO DELLA DURATA DI 90 MINUTI (LIVE o ON-LINE TRAMITE VIDEOCHIAMATA)
- ✓ 1 PROGRAMMAZIONE RUNNING PERSONALIZZATA DI 4 SETTIMANE
- ✓ 4 SETTIMANE DI FEEDBACK SETTIMANALI (5 volte a settimana) SU WHATSAPP
- ✓ ANALISI DELLA TECNICA DI CORSA
- ✓ PROGRAMMAZIONI PERSONALIZZATE DI : TECNICA , FORZA , CORE STABILITY, MOBILITA' ARTICOLARE E STRETCHING

AVANZATO TRIMESTRALE comprensivo di:

EURO 317

- ✓ 3 INCONTRI (IL PRIMO DELLA DURATA DI 90 MINUTI E I 2 SUCCESSIVI DI 60')
- ✓ 3 PROGRAMMAZIONI RUNNING PERSONALIZZATE DI 4 SETTIMANE L'UNA
- ✓ 12 SETTIMANE DI FEEDBACK SETTIMANALI (20 feedback al mese) SU WHATSAPP
- ✓ ANALISI DELLA TECNICA DI CORSA E VALUTAZIONE DEI PROGRESSI AD OGNI MESE
- ✓ 3 PROGRAMMAZIONI PERSONALIZZATE DI 4 SETTIMANE L'UNA DI :
TECNICA , FORZA , CORE STABILITY, MOBILITA' ARTICOLARE E STRETCHING

EURO 105,5/mese
risparmi 43 euro

PUOI INIZIARE IL PERCORSO DI COACHING ENTRO 120 GIORNI DALL'ACQUISTO.

GLI INCONTRI AVVERRANNO LIVE A CASTELFRANCO EMILIA oppure IN MODALITA' A DISTANZA TRAMITE VIDEOCHIAMATA.

LE 4 SETTIMANE DI COACHING INIZIANO DAL GIORNO IN CUI RICEVI LA SCHEDA PERSONALIZZATA.

Eventuali acquisti o rinnovi successivi faranno riferimento al listino generale in vigore in quel momento.

PER INTRAPRENDERE IL COACHING PUOI CONSULTARE IL MIO SITO WWW.ALEXRUNNINGCOACH.IT
O INOLTRE BONIFICO A:

SERRA ALEXANDER

IBAN:

IT32K0567617295IB0000668343

CAUSALE:

COACHING PER IL RUNNING

Una volta effettuato BONIFICO INVIA COPIA ad alerunner91@gmail.com oppure telefonicamente al 3206349783.

Fisseremo il nostro incontro alla prima data disponibile per entrambe le parti.

Running Coach

Serra Alexander (Modena e Bologna)

P. IVA 03972190361

CONTATTI

3206349783

alerunner91@gmail.com

