

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

Sei nel posto giusto.

Il mio Coaching STANDARD si compone di questi QUATTRO elementi:

**1. INCONTRO\* INIZIALE DELLA DURATA DI 60 minuti (e poi di 45' 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 (TRE 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 settimanalmente (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. CINQUE PROGRAMMAZIONI STANDARD DI: TECNICA DI CORSA, FORZA FUNZIONALE, CORE STABILITY, MOBILITA' ARTICOLARE E STRETCHING POST-CORSA (nuovi programmi ogni mese).**

Tutte le 5 programmazioni standard che riceverai sono il frutto dell'esperienza sul campo maturata in questi anni di Coaching.

Ogni scheda sarà composta da 5 esercizi la cui esecuzione sarà supportata da video esplicativi.

La finalità è di supportare la tua corsa con strumenti in grado di migliorare la prestazione e prevenire gli infortuni ricorrenti nei Runners.

**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 STANDARD

### COACHING

### LISTINO PREZZI

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

#### STANDARD MENSILE comprensivo di:

EURO 90

- ✓ 1 INCONTRO DELLA DURATA DI 60 MINUTI (LIVE o ON-LINE TRAMITE VIDEOCHIAMATA)
- ✓ 1 PROGRAMMAZIONE RUNNING PERSONALIZZATA DI 4 SETTIMANE
- ✓ 4 SETTIMANE DI FEEDBACK SETTIMANALI (3 volte a settimana) SU WHATSAPP
- ✓ 5 PROGRAMMAZIONI STANDARD DI: TECNICA , FORZA , CORE STABILITY, MOBILITA' ARTICOLARE E STRETCHING

#### STANDARD TRIMESTRALE comprensivo di:

EURO 237

- ✓ 3 INCONTRI ( IL PRIMO DELLA DURATA DI 60 MINUTI E I 2 SUCCESSIVI DI 45')
- ✓ 3 PROGRAMMAZIONI RUNNING PERSONALIZZATE DI 4 SETTIMANE L'UNA
- ✓ 12 SETTIMANE DI FEEDBACK SETTIMANALI (12 feedback al mese) SU WHATSAPP
- ✓ OGNI MESE 5 NUOVE PROGRAMMAZIONI STANDARD DI: TECNICA , FORZA , CORE STABILITY, MOBILITA' ARTICOLARE E STRETCHING

EURO 79/mese  
risparmi 33 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](http://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](mailto: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](mailto:alerunner91@gmail.com)

