

IL MIO PERCORSO

ALEXANDER SERRA RUNNING COACH

LA MIA FORMAZIONE:

Nel 2011 ho conseguito il titolo di *ISTRUTTORE* di Atletica Leggera FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera).

Nel 2013 ho conseguito la *Laurea* in Tecniche di Radiologia presso l'Università di Modena.

Nel 2016 ho conseguito il titolo di *ALLENATORE* di Atletica Leggera FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera).

Nel 2018 ho conseguito la *Laurea* in Scienze Motorie presso l'Università di Bologna.

Nel 2021 ho conseguito la *Laurea* Magistrale in Scienze e Tecniche per l'Attività Motoria preventiva e adattata presso l'Università di Parma.

Nel 2021 ho partecipato al corso *ALTIS* "Coaching the Endurance Events".

Mi formo quotidianamente su Fondo e Mezzofondo tramite lo studio di articoli scientifici dedicati alla Corsa, la lettura di testi inerenti al tema e partecipando a corsi di formazione coi maggiori esperti in ambito nazionale ed internazionale.

LE MIE ESPERIENZE SUL CAMPO:

Nel 2012 ho iniziato ad allenare nell'ambito dell'ATLETICA LEGGERA dedicandomi sin da subito alle discipline della corsa di resistenza lavorando con Runners di tutte le età e collezionando esperienze importanti in ambito nazionale.

Dal 2020, complice il Lockdown, ho avviato la mia attività di allenatore on-line e a distanza seguendo con programmazioni personalizzate Runners di ogni livello in tutta Italia.

Ora ho all'attivo più di 300 Runners seguiti con soddisfazione e notevoli miglioramenti personali.

Nel 2021 ho ricevuto l'incarico di Specialista di Settore nell'ambito del Mezzofondo per Fidal Emilia Romagna.

Nel 2022 sono diventato Asics FrontRunner, ambasciatore per l'Italia dei valori di ANIMA SANA IN CORPO SANO.

Fondendo l'esperienza pratica e i miei studi ho elaborato il mio metodo di allenamento, il [#coachingperilrunning](#).

IL MIO METODO:

Creo programmi RUNNING su misura e li aggiorno mensilmente per accrescere i miglioramenti e l'entusiasmo dei miei Runners.

Prima di ogni PROGRAMMAZIONE fisso un incontro (live o on-line) per definire gli obiettivi e monitorare i progressi.

Dopo ogni sessione di allenamento ricevo il report del Corridore per guidarli* al meglio nel suo percorso con Feedback mirati a tale scopo.

QUALUNQUE SIA IL TUO OBIETTIVO SAPPI CHE:

COSTANZA, PASSIONE, ENTUSIASMO e FATICA
sono alla base di ogni successo.

Se saprai farne tesoro ti ritroverai a raggiungere
traguardi pazzeschi!

