



COACH FÜR AUSDAUERSPORTLER HALBMARATHON MARATHON - TRIATHLON - GIGATHLON - IRONMAN

Als Marathonläufer bis du mit einem individualisierten Trainingsplan und einem persönlichen Coach weit besser dran!

Damit dein Marathon nicht schon zu Ende ist, bevor er beginnt

Es ist Herbst und damit Hochsaison, um einen der zahlreichen Marathon zu laufen. Doch anstatt richtig trainieren zu können sitzen viele Marathonläufer im Wartezimmer ihrer Physiotherapeuten oder Chiropraktiker, um schmerzende Muskeln und Gelenke behandeln zu lassen. Damit sind sie bereits in der Vorbereitungsphase derart geschunden und erschöpft, dass ihr Marathon schon zu Ende ist, bevor er überhaupt begonnen hat.

Individualisierter Trainingsplan und persönlicher Coach

Lass es nicht so weit kommen. Falscher Trainingsaufbau, zu lange Trainingsläufe, zu wenig Kraft, zu intensives Laufen, zu wenig Erholung, zu einseitige Belastungen, falsche Ernährung, demotivierende Stimmung – das alles lässt sich mit einem individualisiertem Trainingsplan und einem persönlichen Coach vermeiden.

Den Halbmarathon/Marathon in Bestform laufen

Einen Marathon erfolgreich zu laufen ist ein hochgestecktes Ziel. Auch die Vorbereitung darauf ist anspruchsvoll und herausfordernd. Mit einem erfahrenen und erwiesenermassen erfolgreichen Coach für Ausdauersportler wirst du den nächsten Halbmarathon oder Marathon in deiner Bestzeit laufen können.

Topmotiviert, gesund und zur richtigen Zeit in Bestform

Bei einer professionellen Trainingsplanung, die ich unbedingt auch Anfängern empfehle, werden deine Trainingsphasen von deinem persönlichen Coach individuell auf deine persönlich, individuellen Voraussetzungen, auf deine Ziele, Prioritäten, Stärken, Befindlichkeiten und auf eine flexible Anwendung hin ausgerichtet. Damit wirst du topmotiviert, gesund und zum richtigen Zeitpunkt in deiner Bestform sein.

Neue professionelle Aufbauprogramme mit Coaching für Ausdauersportler

Saisonale Aufbauprogramme mit persönlichem Coach gehören für Ausdauersportler zu den besten Investitionen und sie kosten vergleichsweise wenig Geld.

Neue Aufbauprogramme sind günstiger als gemeinhin angenommen

Die neuen Aufbauprogramme von Reto Nicca, Ausdauerexperte safes, sind günstiger als gemeinhin angenommen. Für Ausdauersportler eignet sich das individualisierte „BASIC“ Aufbauprogramm für einige hundert Franken. Für sehr ambitionierte Ausdauersportler eignet sich das individualisierte „PRO“ Aufbauprogramm für Spitzenleistungen zum Preis von etwas über eintausend Franken.

Trainingsplanung BASIC für die Wettkampfvorbereitung

Im individualisierten Aufbauprogramm „BASIC“ biete ich dir eine professionelle Leistungsdiagnostik mit wettkampfnahem Feld-Laktatstufentest inkl. Beratung, 3 Coaching-Sessions in der Grundlagen-Phase, eine Coaching-Session in der Wettkampf-Phase gemäss persönlicher Offerte.

Kosten: CHF 690.-

Trainingsplanung PRO für Spitzenleistungen im Wettkampf

Im individualisierten Aufbauprogramm „PRO“ biete ich dir einen individualisierten Trainingsplan mit professioneller Leistungsdiagnostik und wettkampfnahem Feld-Laktatstufentest inkl. Beratung/Coaching, 5 Coaching-Sessions in der Grundlagen-Phase, 2 Coaching-Sessions in der Wettkampf-Phase, eine Coaching-Session in der Tapering-Phase und eine Coaching-Session im taktischen Wettkampf-Verhalten gemäss persönlicher Offerte.

Kosten: CHF 1'490.-

Wenn du Sicherheit beim Training und zur Vorbereitung auf deinen Wettkampf suchst und zum richtigen Zeitpunkt in Bestform kommen willst, solltest du dich noch heute bei mir melden.

Hast du noch Fragen? Als Coach für Ausdauersportler stehe ich dir gerne zur Verfügung. Ruf mich doch einfach an. Ich freue mich auf dich.

Reto Nicca, Coach für Ausdauersportler und Ausdauerexperte safS