



COACH FÜR AUSDAUERSPORTLER MARATHON - TRIATHLON - GIGATHLON - IRONMAN

# **ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT IN BESTFORM**

Wenn Deine Ausdauer  
zur Spitzenleistung werden soll

Persönliche Offerte

Individualisiertes Trainingsprogramm  
„WETTKAMPF-COACHING“

für  
Peter Muster

# Individualisiertes Trainingsprogramm „WETTKAMPF-COACHING“ für die Bestleistung im Wettkampf

1. Tapering-Phase
  - Coaching-Session gemäss Dokumentation
  
2. Taktisches Wettkampf Verhalten und Ernährung
  - Coaching-Session gemäss Dokumentation
  
3. Individualisiertes Wettkampf-Coaching vor Ort
  - Coaching-Sessions
  
4. Wettkampf Danach Analyse
  - Coaching-Session

## Dein Nutzen

Du bekommst Sicherheit, Konzentration und Ruhe bei deiner unmittelbaren Wettkampfvorbereitung und bist damit auf dem optimalen Weg deine Bestleistung zu bringen.

Zusammenstellung Trainingsprogramm „LIGHT“ nach Vereinbarung

# Individualisierte Trainingsplanung und persönliches Coaching

