



COACH FÜR AUSDAUERSPORTLER MARATHON - TRIATHLON - GIGATHLON - IRONMAN

# **ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT IN BESTFORM**

Wenn Deine Ausdauer  
zur Spitzenleistung werden soll

Persönliche Offerte

Individualisiertes Trainingsprogramm „BASIC“  
für  
Peter Muster

## Individualisiertes Trainingsprogramm „BASIC“ für die ideale Wettkampfvorbereitung

1. Professioneller Leistungsdiagnostik mit wettkampfnahem Feld-Laktatstufentest inkl. kurzer Beratung/Coaching
  
2. Grundlagen-Phase Training
  - Coaching-Sessions gemäss Dokumentation
  
3. Wettkampf-Phase Training
  - Coaching-Session gemäss Dokumentation
  
4. Wettkampf Danach Analyse
  - Coaching-Session

### Dein Nutzen

Sicherheit beim Training zur Förderung deines Talents und zur Vorbereitung auf deinen Wettkampf. Damit bist Du auf dem richtigen Weg zur Bestform.

Zusammenstellung Trainingsprogramm „BASIC“ nach Vereinbarung

# Individualisierte Trainingsplanung und persönliches Coaching

