



COACH FÜR AUSDAUERSPORTLER MARATHON - TRIATHLON - GIGATHLON - IRONMAN

ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT IN BESTFORM

Wenn Deine Ausdauer
zur Spitzenleistung werden soll

Persönliche Offerte

Individualisiertes Trainingsprogramm
„*LAST 12 WEEKS*“

für
Peter Muster

Individualisiertes Trainingsprogramm „*LAST 12 WEEKS*“ für die richtige Wettkampfvorbereitung

1. Wettkampf-Phase Training
 - Coaching-Sessions gemäss Dokumentation

2. Tapering-Phase Training
 - Coaching-Session gemäss Dokumentation

3. Taktisches Wettkampf Verhalten
 - Coaching-Session

4. Wettkampf Danach Analyse
 - Coaching-Session

Dein Nutzen

Sicherheit beim Training mit Berücksichtigung deines Talents und zur Vorbereitung der letzten Wochen auf deinen Wettkampf. Damit bist Du auf dem optimalen Weg zur Bestform.

Zusammenstellung Trainingsprogramm „LIGHT“ nach Vereinbarung

Individualisierte Trainingsplanung und persönliches Coaching

