



COACH FÜR AUSDAUERSPORTLER MARATHON - TRIATHLON - GIGATHLON - IRONMAN

ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT IN BESTFORM

Wenn Deine Ausdauer
zur Spitzenleistung werden soll

Persönliche Offerte

Individualisiertes Trainingsprogramm „*LIGHT*“
für
Peter Muster

Individualisiertes Trainingsprogramm „*LIGHT*“ für die richtige Wettkampfvorbereitung

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

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

3. Wettkampf Danach Analyse
 - Coaching-Session

Dein Nutzen

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

Zusammenstellung Trainingsprogramm „*LIGHT*“ nach Vereinbarung

Individualisierte Trainingsplanung und persönliches Coaching

