



COACH FÜR AUSDAUERSPORTLER MARATHON - TRIATHLON - GIGATHLON - IRONMAN

ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT IN BESTFORM

Wenn Deine Ausdauer
zur Spitzenleistung werden soll

Persönliche Offerte

Individualisiertes Trainingsprogramm „PRO“
für
Peter Muster

Individualisiertes Trainingsprogramm „PRO“ für Spitzenleistungen im Wettkampf

1. Individualisierter Trainingsplan mit professioneller Leistungsdiagnostik und wettkampfnahem Feld-Laktatstufentest inkl. Beratung/Coaching

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

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

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

5. Taktisches Wettkampf-Verhalten
 - Coaching-Session gemäss Dokumentation

6. Wettkampf Danach Analyse
 - Coaching-Session

Dein Nutzen

Sicherheit beim Training zur bestmöglichen Förderung deines Talents und zur Vorbereitung auf deinen Wettkampf. Du erreichst zum richtigen Zeitpunkt deine Bestform.

Zusammenstellung Trainingsprogramm „PRO“ nach Vereinbarung

Individualisierte Trainingsplanung und persönliches Coaching

