

# SERVIZIO DI COACHING PER IL RUNNING

ALEXANDER SERRA  
RUNNING COACH



## PROMOZIONE NATALE 1 MESE DI COACHING BASIC DA 60 EURO A 45 EURO !!!

Avere un piano di Allenamento **Personalizzato** per il Running è il modo migliore per raggiungere i tuoi obiettivi

### IL COACHING **BASIC** COMPRENDE:

- ✓ 1 INCONTRO ON-LINE IN VIDEOCALL
- ✓ 1 PROGRAMMAZIONE RUNNING PERSONALIZZATA DI 4 SETTIMANE
- ✓ 4 SETTIMANE DI FEEDBACK SETTIMANALI (1 feedback/settimana) SU WHATSAPP

RISPARMIO DI  
**15 EURO !!!**

~~60 EURO~~

**45 EURO**

*PUOI INIZIARE IL PERCORSO DI COACHING DAL 9/01/23 AL 03/03/23*

*GLI INCONTRI AVVERRANNO IN **MODALITA' A DISTANZA** TRAMITE VIDEOCHIAMATA.*

*LE 4 SETTIMANE DI COACHING INIZIANO DAL GIORNO IN CUI RICEVI LA SCHEDA PERSONALIZZATA.*

*Eventuali acquisti o rinnovi successivi faranno riferimento al listino generale in vigore in quel momento.*

**LA PROMOZIONE NATALE SARA' VALIDA DALLE  
00.01 DEL 15/12/2023 ALLE 23.59 DEL 16/12/2023**

PER INTRAPRENDERE IL COACHING VAI SULLA PAGINA DEDICATA OPPURE INOLTRA BONIFICO A:  
SERRA ALEXANDER

IBAN:

IT32K0567617295IB0000668343

CAUSALE:

COACHING PER IL RUNNING NATALE

Una volta effettuato BONIFICO INVIA **COPIA** ad [alerunner91@gmail.com](mailto:alerunner91@gmail.com) oppure telefonicamente tramite WhatsApp al **3206349783**.

Fisseremo il nostro **incontro** alla prima data disponibile per entrambe le parti.

Running Coach

Serra Alexander (Modena e Bologna)

P. IVA 03972190361

CONTATTI

3206349783

[alerunner91@gmail.com](mailto:alerunner91@gmail.com)



# SERVIZIO DI COACHING PER IL RUNNING

## ALEXANDER SERRA RUNNING COACH

VUOI UN METODO PER MIGLIORARE I TUOI ALLENAMENTI?  
VUOI CORRERE AL MEGLIO DELLE TUE POSSIBILITA'?

Sei nel posto giusto.

Il mio Coaching BASIC si compone di questi TRE elementi:

### 1. INCONTRO\* INIZIALE DELLA DURATA DI 45 minuti

Se inizi a *CORRERE DA ZERO* ti guiderò passo passo nel tuo percorso.

Se *CORRI GIA'* analizzerò le modalità con cui ti sei allenato sino ad ora (allenamenti, abitudini, metodi utilizzati ...).

Elaboreremo insieme la **strategia migliore** affinché tu possa raggiungere i tuoi **obiettivi**.

Metterò al tuo servizio tutta la mia esperienza maturata in oltre 10 anni di attività sul campo in tutti i settori (dal podismo all'alto livello) e di studi accademici (Laurea Magistrale in Scienze Motorie, Allenatore Nazionale Fidal, formazione continua) per supportarti e stimolarti a raggiungere i risultati che ci siamo prefissati.

\*(ON-LINE TRAMITE VIDEOCHIAMATA)

---

### 2. PROGRAMMAZIONE RUNNING PERSONALIZZATA

Successivamente all'incontro (entro **5 giorni** lavorativi) elaboro la tua "**TABELLA**" di allenamento.

Il programma sarà interamente strutturato su di te e sulle tue esigenze.

---

### 3. FEEDBACK (UNO A SETTIMANA)

La chiave di svolta del mio coaching è la possibilità di essere costantemente seguiti e monitorati a distanza. Durante il tuo percorso potrai condividere con me settimanalmente (su Whatsapp, **festivi esclusi**) tutti i tuoi allenamenti e le tue considerazioni. Questo mi consentirà di poter intervenire all'occorrenza e soprattutto di poter valutare le programmazioni successive costruendo una corretta progressione didattica. Inoltre potrai contare su di me dal punto di vista motivazionale e avere spiegazioni chiare sulle tipologie di allenamento proposte e sulla loro funzione ai fini del miglioramento. I parametri che terremo monitorati saranno il passo al km, la frequenza cardiaca e la fatica percepita durante l'allenamento.

Running Coach  
Serra Alexander  
P. IVA 03972190361

CONTATTI  
3206349783  
alerunner91@gmail.com

