

**SERVIZIO DI  
COACHING PER IL  
RUNNING**

**10 KM E LODE**

**ALEXANDER SERRA  
RUNNING COACH**

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



**10 KM E LODE**

OFFERTA *TELEGRAM*

**COACHING 10 KM E LODE**

**EURO 77**

PROGRAMMA **10 KM E LODE** comprensivo di:

- ✓ 1 INCONTRO INIZIALE DELLA DURATA DI 30 MINUTI (ON-LINE TRAMITE VIDEOCHIAMATA)
- ✓ 6 SETTIMANE DI PROGRAMMAZIONE RUNNING PERSONALIZZATA PER 10 KM AL TOP
- ✓ 6 SETTIMANE DI FEEDBACK SETTIMANALI (1 volta a settimana al Giovedì) SU WHATSAPP
- ✓ TEST FINALE

**BONUS EXTRA:**

- ✓ PROGRAMMAZIONE STANDARD DI FORZA FUNZIONALE AL RUNNING
- ✓ ZOOM "*STRATEGIE NUTRIZIONALI PER I 10 KM*" CON LA DOTT.SSA BIOLOGA NUTRIZIONISTA CAMILLA ROTA

PUOI INIZIARE IL PERCORSO DI COACHING **ENTRO IL 23/07/2023**

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

LE 6 SETTIMANE DI COACHING INIZIANO DAL GIORNO IN CUI RICEVI LA SCHEDA.

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

**PUOI ACQUISTARE IL COACHING DALLA PAGINA DEDICATA O INOLTRANDO  
BONIFICO DI EURO 77 A:**

**SERRA ALEXANDER**

**IBAN:**

**IT32K0567617295IB0000668343**

**CAUSALE:**

**COACHING PER IL RUNNING**

**ATTENTION**  
**SOLO 20 COACHING A  
DISPOSIZIONE!!!**

*Una volta effettuato BONIFICO INVIA COPIA ad **alerunner91@gmail.com** oppure telefonicamente 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**



# SERVIZIO DI COACHING PER IL RUNNING

10 KM E LODE

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 **10 KM E LODE** si compone di questi elementi:

## 1. INCONTRO\* INIZIALE DELLA DURATA DI 30 minuti

Il primo incontro è fondamentale per conoscere la tua storia e creare sin da subito **sinergia**. I nostri 30 minuti saranno fondamentali per raccogliere le informazioni necessarie a personalizzare la programmazione rivolta ai **10 km**. **Calibrerò gli allenamenti** in base al tempo che avrai da dedicare all'allenamento e valutando i tuoi parametri (frequenza cardiaca, ritmo al km e fatica percepita).

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, Master in Endurance, Allenatore Nazionale Fidal, formazione continua) per supportarti e stimolarti a raggiungere i risultati che desideri sulla distanza dei 10 km.

\*(ON-LINE TRAMITE VIDEOCHIAMATA)

## 2. PROGRAMMAZIONE RUNNING

Elaborerò la tua "**TABELLA**" di allenamento seguendo il protocollo che ho sviluppato negli ultimi 2 anni e che ha portato decine di Runners a migliorare ed ottimizzare la propria prestazione sui 10 km. Il programma verrà inviato entro 5 giorni lavorativi dall'incontro.

## 3. FEEDBACK (UNO A SETTIMANA)

La chiave di svolta del mio coaching è la possibilità di essere seguiti e monitorati a distanza. Durante il tuo percorso potrai condividere con me (su Whatsapp, **ogni Giovedì**) 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.

## BONUS EXTRA:

### PROGRAMMAZIONE STANDARD DI FORZA FUNZIONALE AL RUNNING

La forza costituisce, ad ora, il mezzo principale per la prevenzione degli infortuni, per il miglioramento dell'economia di corsa e per l'ottimizzazione della tecnica. In questo bonus troverai una programmazione di forza da poter ripetere una volta a settimana.

### ZOOM "**STRATEGIE NUTRIZIONALI PER I 10 KM**" CON LA DOTT.SSA BIOLOGA NUTRIZIONISTA CAMILLA ROTA

La Dott.ssa Camilla Rota ci guiderà nella comprensione del complesso mondo della nutrizione sportiva dandoci spunti utili alla gestione dei pasti e dell'integrazione funzionale alla Corsa.

Running Coach

Serra Alexander

P. IVA 03972190361

CONTATTI

3206349783

alerunner91@gmail.com

