

**SERVIZIO DI
COACHING PER IL
RUNNING**

10 KM E LODE

**ALEXANDER SERRA
RUNNING COACH**

Scegli il **NUOVO COACHING 10 KM E LODE:**
un percorso **unico** che in **6 settimane** rivoluzionerà la tua
preparazione sulla distanza dei **10 km**



COACHING 10 KM E LODE

OFFERTA ESCLUSIVA *TELEGRAM*

EURO 77

COACHING **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 **10KMELODE** ENTRO IL 24/09/2023
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

