

SERVIZIO DI
COACHING PER
IL RUNNING

ALEXANDER SERRA
RUNNING COACH

PROMOZIONE BLACK FRIDAY
3 MESI DI COACHING STANDARD
DA 237 EURO A 197 EURO !!!

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

IL COACHING **STANDARD** COMPRENDE:

- ✓ 3 INCONTRI (IL PRIMO DELLA DURATA DI 60 MINUTI E I 2 SUCCESSIVI DI 45')
 - ✓ 3 PROGRAMMAZIONI RUNNING PERSONALIZZATE DI 4 SETTIMANE L'UNA
 - ✓ 12 SETTIMANE DI FEEDBACK SETTIMANALI (3 feedback/settimana) SU WHATSAPP
 - ✓ OGNI MESE 5 NUOVE PROGRAMMAZIONI STANDARD DI:
TECNICA , FORZA , CORE STABILITY, MOBILITA' ARTICOLARE E STRETCHING
- RISPARMIO DI
40 EURO !!!
- ~~237 EURO~~
~~79 EURO / mese~~
- 197 EURO**
66 EURO / mese

PUOI INIZIARE IL PERCORSO DI COACHING **ENTRO IL 26/02/2023**

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.

SE ACQUISTI ENTRO LE 23.59 DEL 24/11/2022
AVRAI DIRITTO ANCHE AL **BONUS ANALISI DELLA CORSA* !!!**

(*Studierò, tramite il materiale video* che mi invierai, la tua postura durante la corsa individuando gli elementi utili a migliorare la fluidità del movimento. A tale fine sarà elaborato un programma personalizzato di Tecnica di Corsa basato su 3 esercizi specifici che ti supporteranno durante gli allenamenti).

* Dovrai registrare 2 video di 15 secondi l'uno in prospettiva laterale e posteriore con inquadratura dalla testa ai piedi.

L' OFFERTA BLACK FRIDAY SARA' VALIDA
DALLE 18.00 DEL 24/11/22 ALLE 23.59 DEL 25/11/22*

*SALVO ESAURIMENTO COACHING - **BONUS A DISPOSIZIONE SOLO ENTRO LE 23.59 DEL 24/11/22**

ATTENZIONE SOLO 25 COACHING DISPONIBILI !!!

Running Coach
Serra Alexander (Modena e Bologna)
P. IVA 03972190361

CONTATTI
3206349783
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 STANDARD si compone di questi QUATTRO elementi:

1. INCONTRO* INIZIALE DELLA DURATA DI 60 minuti (e poi di 45' nei successivi 2 incontri se scegli il pacchetto trimestrale).

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 (TRE 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.

4. CINQUE PROGRAMMAZIONI STANDARD DI: TECNICA DI CORSA, FORZA FUNZIONALE, CORE STABILITY, MOBILITA' ARTICOLARE E STRETCHING POST-CORSA (nuovi programmi ogni mese).

Tutte le 5 programmazioni standard che riceverai sono il frutto dell'esperienza sul campo maturata in questi anni di Coaching.

Ogni scheda sarà composta da 5 esercizi la cui esecuzione sarà supportata da video esplicativi.

La finalità è di supportare la tua corsa con strumenti in grado di migliorare la prestazione e prevenire gli infortuni ricorrenti nei Runners.

Running Coach

Serra Alexander

P. IVA 03972190361

CONTATTI

3206349783

alerunner91@gmail.com

