

SERVIZIO DI  
COACHING PER  
IL RUNNING

ALEXANDER SERRA  
RUNNING COACH

## PROMOZIONE SVELATA 4 MESI DI COACHING STANDARD AL PREZZO DI 3 !!!

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

### COACHING

### LISTINO PREZZI

Marca da bollo da 2 euro compresa (Solo per fatture superiori ai 77,47 euro)

STANDARD QUADRIMESTRALE ~~TRIMESTRALE~~ comprensivo di:

**4 MESI AL  
PREZZO DI 3 !!!**

✓ 4 ~~3~~ INCONTRI ( IL PRIMO DELLA DURATA DI 60 MINUTI E I 3 SUCCESSIVI DI 45')

✓ 4 ~~3~~ PROGRAMMAZIONI RUNNING PERSONALIZZATE DI 4 SETTIMANE L'UNA

**EURO 237  
EURO 52/mese  
EURO ~~79~~/mese**

✓ 16 ~~12~~ SETTIMANE DI FEEDBACK SETTIMANALI (12 feedback/mese) SU WHATSAPP

risparmi 79 euro

✓ OGNI MESE 5 NUOVE PROGRAMMAZIONI STANDARD DI: TECNICA , FORZA , CORE STABILITY, MOBILITA' ARTICOLARE E STRETCHING

PUOI INIZIARE IL PERCORSO DI COACHING **ENTRO 120 GIORNI** DALL'ACQUISTO (ENTRO IL 10/10/2022)

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.

RUNNER DI #CORRICONALEX  
PUOI ACQUISTARE\* SUL SITO DEDICATO IL  
**NUOVO COACHING STANDARD QUADRIMESTRALE**  
(AL PREZZO DEL TRIMESTRALE)

DALLE 19.00 DEL 9 GIUGNO ALLE 24.00 DEL 10 GIUGNO

\* **SALVO ESAURIMENTO SCORTE!**  
**CI SARANNO SOLO 20 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 NUOVO 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.

\*(DAL VIVO o 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**

