

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 BASE si compone di questi TRE elementi:

1. INCONTRO* INIZIALE DELLA DURATA DI 45 minuti (e poi di 30' 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 (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



SERVIZIO DI COACHING PER IL RUNNING

ALEXANDER SERRA RUNNING COACH

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

PROGRAMMA BASE

COACHING

LISTINO PREZZI

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

BASE MENSILE comprensivo di:

EURO 60

- ✓ 1 INCONTRO DELLA DURATA DI 45 MINUTI (LIVE o ON-LINE TRAMITE VIDEOCHIAMATA)
- ✓ 1 PROGRAMMAZIONE RUNNING PERSONALIZZATA DI 4 SETTIMANE
- ✓ 4 SETTIMANE DI FEEDBACK SETTIMANALI (1 volta a settimana) SU WHATSAPP

BASE TRIMESTRALE comprensivo di:

EURO 157

EURO 52,3/mese
risparmi 23 euro

- ✓ 3 INCONTRI (IL PRIMO DELLA DURATA DI 45 MINUTI E I 2 SUCCESSIVI DI 30')
- ✓ 3 PROGRAMMAZIONI RUNNING PERSONALIZZATE DI 4 SETTIMANE L'UNA
- ✓ 12 SETTIMANE DI FEEDBACK SETTIMANALI (4 feedback al mese) SU WHATSAPP

PUOI INIZIARE IL PERCORSO DI COACHING ENTRO 120 GIORNI DALL'ACQUISTO.

GLI INCONTRI AVVERRANNO LIVE A CASTELFRANCO EMILIA oppure 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.

**PER INTRAPRENDERE IL COACHING PUOI CONSULTARE IL MIO SITO WWW.ALEXRUNNINGCOACH.IT
O INOLTRE BONIFICO A:**

SERRA ALEXANDER

IBAN:

IT32K0567617295IB0000668343

CAUSALE:

COACHING PER IL RUNNING

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

