

# 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 PREMIUM si compone di questi SEI elementi:

**1. INCONTRO\* INIZIALE DELLA DURATA DI 90 minuti (e poi di 60' 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 (CINQUE 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 (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. ANALISI DELLA TECNICA DI CORSA**

Studieremo (dal vivo o tramite materiale video) la tua postura durante la corsa individuando gli elementi che incidono sulla fluidità del movimento. Migliorando la tecnica ridurremo drasticamente il rischio di incorrere in spiacevoli infortuni. A tale fine sarà elaborato un **programma personalizzato di Tecnica di Corsa** che ti supporterà durante le 4 settimane di allenamenti.

---

**5. PROGRAMMAZIONE STRETCHING E MOBILITA' ARTICOLARE PERSONALIZZATA**

Successivamente all'incontro (entro **5 giorni** lavorativi) elaboro la tua "**TABELLA**" di stretching e mobilità articolare.

Il programma sarà interamente strutturato sulle tue esigenze al fine di migliorare la tua corsa e di prevenire gli infortuni.

---

**6. PROGRAMMAZIONE DI FORZA E CORE STABILITY PER IL RUNNING PERSONALIZZATA**

Successivamente all'incontro (entro **5 giorni** lavorativi) elaboro la tua "**TABELLA**" di forza e core stability.

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.

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 PREMIUM

#### COACHING

#### LISTINO PREZZI

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

##### **PREMIUM MENSILE** comprensivo di:

**EURO 120**

- ✓ **1 INCONTRO** DELLA DURATA DI **90 MINUTI** (LIVE o ON-LINE TRAMITE VIDEOCHIAMATA)
- ✓ **1 PROGRAMMAZIONE** RUNNING **PERSONALIZZATA** DI 4 SETTIMANE
- ✓ **4 SETTIMANE** DI FEEDBACK SETTIMANALI (5 volte a settimana) SU WHATSAPP
- ✓ ANALISI DELLA TECNICA DI CORSA
- ✓ **PROGRAMMAZIONI PERSONALIZZATE** DI : TECNICA , FORZA , CORE STABILITY, MOBILITA' ARTICOLARE E STRETCHING

##### **PREMIUM TRIMESTRALE** comprensivo di:

**EURO 317**

**EURO 105,5/mese**  
*risparmi 43 euro*

- ✓ **3 INCONTRI** ( IL PRIMO DELLA DURATA DI **90 MINUTI** E I 2 SUCCESSIVI DI 60')
- ✓ **3 PROGRAMMAZIONI** RUNNING **PERSONALIZZATE** DI 4 SETTIMANE L'UNA
- ✓ **12 SETTIMANE** DI FEEDBACK SETTIMANALI (20 feedback al mese) SU WHATSAPP
- ✓ ANALISI DELLA TECNICA DI CORSA E VALUTAZIONE DEI PROGRESSI AD OGNI MESE
- ✓ **3 PROGRAMMAZIONI PERSONALIZZATE** DI 4 SETTIMANE L'UNA DI :  
TECNICA , FORZA , CORE STABILITY, MOBILITA' ARTICOLARE E STRETCHING

*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](http://WWW.ALEXRUNNINGCOACH.IT)  
O INOLTARE BONIFICO A:**

SERRA ALEXANDER

##### **IBAN:**

IT30W0538766690000003286021

##### **CAUSALE:**

COACHING PER IL RUNNING

Una volta effettuato BONIFICO INVIA **COPIA** ad [alerunner91@gmail.com](mailto: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](mailto:alerunner91@gmail.com)

