Triatlon:

Tento krásny šport pozostávajúci z troch disciplín je na trénovanie náročný. Avšak s múdrym a premysleným systémom sa dá hravo zvládnuť. Základom je nastavenie funkčného tréningového plánu s kombináciou osobných tréningov v plávaní a online cyklo a bežeckých tréningov. Vytvorenie cieľov, ktoré sú reálne ale zároveň nie príliš jednoduché. Taktiež získaš všetky praktické skúsenosti, ktoré sú v triatlone potrebné.

Beh:

Naučím ťa trénovať efektívnejšie, užitočnejšie, ako pretekať a čo všetko to obnáša. Či už je tvojím cieľom dostať sa do kondície, zlepšiť čas na 10km alebo odbehnúť a vylepšiť maratón, si tu správne. Okrem online tréningového plánu máš možnosť osobného tréningu zameraného na bežeckú techniku a poradenstvo vo všetkom čoho sa beh týka.

Plávanie:

V plávaní je potrebný osobný prístup. Plávanie je špecifický šport, s ktorým je veľmi náročné začať v dospelosti, avšak so správnym prístupom a metodikou sa dokážeme naučiť plávať v akomkoľvek veku. Naučíš sa postupne každý plavecký spôsob, poprípade zlepšíš časy alebo zdoláš vytýčené ciele, ktoré si spoločne nastavíme.

Bežkovanie (správnejšie by malo byť Bežecké lyžovanie):

Jeden z najzdravších športov je práve bežecké lyžovanie. Je to taktiež výborný doplnok k akýmkoľvek vytrvalostným športom, rozvíja silu, kondíciu, motoriku a ponúka nám hlavne veľkú zábavu. Učím ako jednotlivcov, tak aj tie najrôznejšie skupiny ľudí, od úplných základov až po pokročilú techniku.