

Sei un principiante e vuoi iniziare a correre nel modo corretto?

Desideri un allenatore che ti segua con continuità per i tuoi obiettivi?

Vuoi sentirti libero di contattare l'allenatore quando hai necessità?

Ti piacerebbe preparare una gara o un gruppo di gare?

Queste sono le principali richieste delle persone che si avvicinano al mondo della corsa!

L'allenatore non deve essere una figura soltanto per i professionisti ma anche un punto di riferimento essenziale per gli atleti amatori, di qualsiasi livello.

ECCO LA MIA PROPOSTA:

una consulenza ANNUALE, con un contributo spese di **180 euro**/anno (12 mesi) oppure

una consulenza di 6 MESI, con un contributo spese di **110 euro**

Il mio servizio comprende (oltre ad un mio omaggio, che sarà graditissimo!)

UNA CONVERSAZIONE PER CONOSCERCI:

valutiamo insieme i tuoi obiettivi e inizio a darti suggerimenti pratici su come iniziare un allenamento (riscaldamento, attivazione, interpretazione della seduta, come impiegare l'orologio, come calcolare i tempi, il corretto defaticamento, esercitazioni di scarico posturale). Imparerai a tenere un diario di allenamento e a monitorare i progressi.

Ti insegnerò le tecniche di respirazione, ti darò suggerimenti per una corretta tecnica di appoggio dei piedi.

Imparerai un metodo di allenamento rigoroso e scientifico: i risultati arrivano soltanto se c'è metodo e organizzazione.

I PIANI DI ALLENAMENTO:

A cadenza bisettimanale (non ti mando un programma generico!), ti scriverò i dettagli degli allenamenti da svolgere, in base agli obiettivi che abbiamo scelto insieme: avremo sempre un contatto diretto e potremo anche telefonarci quando ti serve un consiglio veloce e diretto!

Ti darò un riscontro sui tuoi allenamenti in tempi rapidi!