



BENVENUT* NEL MONDO DELLA CORSA!
DA OGGI SEI UFFICIALMENTE *ALERUNNER*!

IO SONO SERRA ALEXANDER (#runningcoach_ su Instagram), ALLENATORE SPECIALIZZATO NELLA CORSA.

Sono Laureato in Scienze Motorie e ALLENATORE NAZIONALE FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera).

Aiuto TUTTE le persone, dal PRINCIPIANTE AL PROFESSIONISTA, a trovare nella CORSA un alleato al proprio benessere psicofisico lavorando sul miglioramento personale a livello:
PRESTATIVO, TECNICO E MOTIVAZIONALE!

N.B. PRIMA DI SVOLGERE ATTIVITA' FISICA FAI SEMPRE UNA VISITA MEDICO-SPORTIVA. NE VALE LA TUA SALUTE!!!

OGNI MIO PROGRAMMA PERSONALIZZATO SARA' BASATO SULLE CARATTERISTICHE DELLA TUA PERSONA, E PER TALE RAGIONE UNICO E INIMITABILE

PRIMA DI INIZIARE CON LA SETTIMANA GRATUITA, DIAMO UN OCCHIO AI MIEI NUOVI COACHING A DISPOSIZIONE DA SETTEMBRE 2024!

ALERUNNER	PRO ALERUNNER	TOP ALERUNNER
<p>VIDEO CALL DI 30'</p> <p>1 FEEDBACK/SETTIMANA SU WHATSAPP</p> <p>1 MESE → 60 EURO 3 MESI → 157 EURO 6 MESI → 297 EURO</p>	<p>VIDEO CALL DI 45'</p> <p>TEST INIZIALE VELOCITA' CRITICA</p> <p>3 FEEDBACK/SETTIMANA SU WHATSAPP</p> <p>3 MESI → 197 EURO 6 MESI → 377 EURO</p> <p>MONITORAGGIO TRAMITE "TRAININGPEAKS" O "GARMIN CONNECT"</p> <p>5 VIDEO GUIDE A TEMA "FOAM ROLL", "PIEDI FORTI", "TECNICA DI CORSA", "MOBILITA' ARTICOLARE" "STRETCHING DEL RUNNER"</p>	<p>VIDEO CALL DI 60'</p> <p>TEST INIZIALE VELOCITA' CRITICA</p> <p>5 FEEDBACK/SETTIMANA SU WHATSAPP</p> <p>1 MESE → 110 EURO 3 MESI → 297 EURO 6 MESI → 567 EURO 12 MESI → 997 EURO (50% DI SCONTO IN OCCASIONE DI STAGE E RADUNI)</p> <p>MONITORAGGIO TRAMITE "TRAININGPEAKS" O "GARMIN CLIPBOARD"</p> <p>PROGRAMMA DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE PERSONALIZZATO ASSEGNATO TRAMITE "SCHEDE PDF" O "TRAININGPEAKS"</p> <p>5 VIDEO GUIDE A TEMA "FOAM ROLL", "PIEDI FORTI", "TECNICA DI CORSA", "MOBILITA' ARTICOLARE" "STRETCHING DEL RUNNER"</p>

ALLENAMENTO 1

RISCALDAMENTO (Da svolgere prima dell'allenamento)

10' di corsa lenta

ALLENAMENTO di FARTLEK

SETTIMANA 1) 5 X (8' DI CORSA LENTA – 2' A RITMO 10 KM)

DEFATICAMENTO

(rallentando in maniera graduale si calma il sistema cardiovascolare ripristinando i normali valori di frequenza cardiaca e respiratoria, di temperatura corporea e metabolismo)

10' di corsa lenta

ALLENAMENTO 2

RISCALDAMENTO (Da svolgere prima dell'allenamento)

10' di corsa lenta

ANDATURE: ripetere 3 volte per 15'' CALCIATA DIETRO & SKIP SOTTO

3 allunghi (corsa in progressione su 20'')

ALLENAMENTO DI RIPETUTE

SETTIMANA 1) 5 x (800 m a ritmo 10 km – rec. 2' attivi – 300 m a ritmo 3 km - rec. 3' attivi)

- *I recuperi attivi vanno interpretati come camminata di recupero o corsetta blanda. L'obiettivo è far calare la frequenza cardiaca.*

DEFATICAMENTO

(rallentando in maniera graduale si calma il sistema cardiovascolare ripristinando i normali valori di frequenza cardiaca e respiratoria, di temperatura corporea e metabolismo)

10' di corsa lenta

ALLENAMENTO 3

RISCALDAMENTO (Da svolgere prima dell'allenamento)

Mobilità Articolare

ALLENAMENTO DI CORSA LENTA CON PROGRESSIONE FINALE

SETTIMANA 1) CORRI 7 KM COSTANTI ALLA MEDIA DI 150 BPM + 3 KM IN PROGRESSIONE FINO A 165 BPM

DEFATICAMENTO

(rallentando in maniera graduale si calma il sistema cardiovascolare ripristinando i normali valori di frequenza cardiaca e respiratoria, di temperatura corporea e metabolismo)

FAI 3 ALLUNGH

(allunghi: corsa in progressione **su 20''**)

HAI DUBBI SUL PROGRAMMA GRATUITO? NON ESITARE A SCRIVERMI AL 3206349783

INFINE QUALCHE SUGGERIMENTO DA PARTE MIA

LA CORSA É UNA DISCIPLINA TANTO SEMPLICE QUANTO COMPLESSA.

GLI STEP CHE TI CONSIGLIO PER INIZIARE SONO:

1. FAI LA VISITA SPORTIVA E ASSICURATI DI ESSERE IN SALUTE
2. ASCOLTA SEMPRE IL TUO CORPO: MEGLIO UN ALLENAMENTO IN MENO, CHE UN INFORTUNIO IN PIU'
3. CURA LA TECNICA. PER CORRERE BENE È FONDAMENTALE ESERCITARSI AFFINCHÉ LA CORSA SIA IL MENO DISPENDIOSA POSSIBILE. QUESTO TI FARA' CORRERE MEGLIO E PIU' FORTE! COME? SEGUIMI SU Instagram #runningcoach_
4. VARIA IL TUO PROGRAMMA E COMBATTI LA NOIA! RISPETTA IL CORPO E ANCHE LA MENTE
5. CONFRONTATI SEMPRE CON ME PER QUALUNQUE DUBBIO