

# DRcoaching

## Di DONATELLO ROTA

### 1)COACHING PERSONALE ( 60 euro/mese )

cosa comprende:

Programma di allenamento costruito completamente attorno a te, in base al tuo livello, al tempo che hai a disposizione, ai tuoi obiettivi di medio e lungo termine e agli sport che pratichi ( oltre alla corsa possibilità di integrare la preparazione con ciclismo, pesistica, skialp, sci di fondo, nuoto ).

Programma specifico per Palestra o potenziamento a casa

Contatti illimitati con il coach via w.app o telefonate

Test valutativi della performance personale

Test di valutazione della tecnica di corsa tramite video o dal vivo

Preparazione delle gare a livello complessivo, con consigli a 360 gradi su tutto quello che serve per performare al meglio

COSTI:

60 euro/mese con pagamento trimestrale ( 180 euro trimestre ) comprensivi IVA

55 euro/mese con pagamento semestrale ( 325 euro semestre ) comprensivi IVA

50 euro/mese con pagamento annuale ( 600 euro annuali ) comprensivi IVA

2 LEZIONI PRIVATE DAL VIVO ( 30 euro/ora )

disponibile per singoli o per gruppi -

cosa comprende:

lezione sulle tecniche di discesa e di salita ( con e senza bastoncini ) e di corsa generale in natura ( comprensiva di esercizi specifici per migliorare )

analisi della tua tecnica di corsa ed eventuali suggerimenti per migliorarla

spiegazione a 360 gradi su come affrontare una gara in natura