

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