ONLINE COACHING

Szeretnél te is sérülésmentes felkészülést?
Élvezni a futás, úszás, kerékpár, triatlon minden pillanatát?
Esetleg új rekordokat felállítani, vagy egy versenyre megfelelő felkészüléssel odaállni?
Legyen szó futásról és táplálkozásról vagy egyéb tanácsadásról, Ránk számíthattok!
Közös célunk a szenvedélyünk lesz!

Mit tartalmaz az edzésterv?

- ✓ Edzettségi állapot felmérése
- ✓ Rendszerezett edzésterv hétről-hétre, személyre szabva
- ✓ Heti konzultáció
- ✓ Ciklusos edzéstervezés
- ✓ Visszajelzés edzéseidre
- ✓ Erősítő és mobilizáló feladatok
- ✓ Eredmények folyamatos elemzése
- ✓ Ha szükséges újratervezés
- ✓ Programjaidhoz és életviteledhez alkalmazkodó edzések

+ extrák:

- táplálkozás-tanácsadás
- jelenlegi étrend kiértékelése
- egészséges életmód fenntartása,
- betegségek, sérülések elkerülése

A teljesítőképesség növelésének összetevői

Jó fizikai állapot:	Pszichikai tényezők:	Felkészültség:	Időfaktor:
Megfelelő egészségi állapot.	Rendelkezem kellő lelkierővel.	Törekszem a tökéletes gyakorlatra.	Objektív lehetőség.
Biológiailag képes vagyok sportfeladatra.	Meg akarom csinálni, nem adom fel.	Tudom a tanult technikát alkalmazni.	Van időm önmagamra.
Továbbra is törődöm az egészségemmel.	Megvalósítható, motiváló célt tűzök ki magam elé, amit a jövőben el akarok érni.	A megszerzett technika és taktika folytonos fejlesztésére törekszem.	Beépítem az életvitelembe, megszervezem a heti, rendszeres gyakorlást.

Miért válassz minket?

- ✓ Magas szakmai tudás
- ✓ Precíz edzéstervezés, edzőink csapatként dolgoznak mögötted (Team-work)
- ✓ 100% érthetőség (nincsenek bonyolult szakkifejezések)
- ✓ Rugalmasság
- ✓ Ingyen nevezés (Visegrád Fellegvár Csúcstámadás, Esztergom Pala-átúszás és körbefutás, Visegrád Running Day 1,5,10 km)
- ✓ Mi nem csak mondjuk, Mi szintén edzünk-versenyzünk, így pontosan tudjuk mikor-mit éreztek vagy fogtok érezni 😊
- ✓ Kérdéseidre válaszolunk, kapcsolati tőkénk szerteágazó, segítünk eszközbeszerzésben (legyen az egy kerékpár vagy sportóra), tanácsolunk és ajánlunk központokat (teljes vérkép, teljesítménydiagnosztika, sérülések utáni rehabilitációban jártas szakembereket, kiropraktőr, gyógymasszőr, amire csak szükséged lehet.

Hogyan tudsz jelentkezni?

Elérhetőségek:

e-mail:

edző: sebok.dana@gmail.com

vezetőedző: rendescs@gmail.com

mobil:

+ 36 30 846 6394

facebook:

https://www.facebook.com/mozduljrendesalapitvany/

A jelentkezésed után (Név, telefonszám, email cím, számlázási cím, rövid bemutatkozás) kiküldünk egy részletes kérdőívet, melyre precíz, pontos válaszokat kérünk adni, mert csak így tudunk pontos képet kapni rólad és edzettségi szintedről.