

AH PERSONAL TRAINING

Leistungssport Golf

**Individual
Training**



1:1 Individualtraining



Paket 1: "off - season"

- Zeitraum: Okt - Feb (5 Monate)
- ca. 7 Trainings á 50 min
- ca. 25h Planung á 60 min



Paket 2: "season"

- Zeitraum: Mar - Sept (7 Monate)
- ca. 7 Trainings á 50 min
- ca. 15h Planung á 60 min



Leistungsaufschlüsselung

- Trainings á 50 min
- Planung á 60 min: Trainingsplanung (Makro-, Meso- und Mikrozyklus), regl. Betreuung (Koordination & Kommunikation)

Leistungssportler benötigen aufgrund ihrer individuellen sportlichen Ziele und physiologischen Voraussetzungen auch individuelle Betreuung. Zusätzlich erforderlich:

- Leistungsanalyse für die Trainingssteuerung
- Wettkampfplanung

Contact Me at:

anna.hagara@golf-fitness.at

www.golf-fitness.at

+43 676 3720732



ah - Golf Fitness & Sport Therapie