



my-trainer.ch



your individual fitness



PERSONAL TRAINING

"...Ziele schneller erreichen"

*My Trainer bietet professionelles Personal Training auf höchstem Niveau genau dort, wo Sie es sich wünschen:
Outdoor, zu Hause, im Büro, im Studio, etc...*

Die Trainings sind abwechslungsreich gestaltet und der Spassfaktor beim Trainieren fehlt nie.

Warum brauche ich einen Personal Trainer?

- Er weiss genau, wie ich durch Training lange fit und gesund bleibe
- Das Training wird auf meine individuellen Bedürfnisse und Wünsche angepasst
- Ich muss an nichts denken. Der Trainer plant die Einheiten so, dass die Ziele optimal erreicht werden
- Der Trainer kommt dorthin, wann und wo ich trainieren möchte: zu Hause, Outdoor, im Büro, morgens, mittags, abends, etc.
- Dank der Motivation des Trainers erreiche ich meine individuell verträgliche Belastungsgrenze
- Der Trainer ist mein Berater und Betreuer für Bewegung, Gesundheit, Ernährung und Mentaltraining
- Meine sportliche Leistungsfähigkeit wird durch sportspezifisches Ausgleichs- und Aufbautraining erhöht
- Das Training mit einem Trainer macht sehr viel Spass!



BEAUTY

"...so will ich werden!"

*Der Traum von der perfekten Figur haben viele Menschen.
Sie sind bereit, hart dafür zu arbeiten.
Dank der Unterstützung eines kompetenten Personal Trainers
sind die Ziele schneller zu erreichen.
Professionelle und abwechslungsreiche Trainingsprogramme
sorgen dafür, dass die Motivation hoch bleibt.*

Abnehmen

...ohne Diät zum Idealgewicht

Mit einer sinnvollen Planung und regelmässigen Trainings können alle Ziele erreicht werden.

Es geht primär darum, die alte Gewohnheiten zu verändern: aktiv werden!

Mit der Motivation des Personal Trainers fällt es leichter, sich für einen aktiveren Lebensstil zu bewegen. Es besteht ein intensiver Kontakt zwischen Ihnen und dem Trainer.



OFFICE

"...mens sana in corpore sano"

*...sportliche Aktivität vermindert das Risiko von Burnout...
...fitte Mitarbeiter arbeiten besser, sind motiviert, konzentriert
und rentieren mehr...
...es lohnt sich, in die Gesundheit der eigenen Mitarbeiter zu
investieren...*

Mit speziell auf Büroleute konzipierten Trainingsprogramme helfe ich Ihnen, aus der Hektik oder aus der Monotonie Ihrer Arbeit auszubrechen und biete einen Ausgleich an.

In der Gruppe oder auch mit Einzeltrainings bringe ich Sie in Topform.

Wann?

Sie entscheiden, wann die Trainings stattfinden. Üblicherweise finden sie an folgenden Tageszeiten statt:

- Pre-Work, 5:30 - 8:30 Uhr
- Lunch Time, 11:30 - 14 Uhr
- After Work, 16:30 - 20 Uhr

Inhalt

Individuell auf Ihren Wünschen baue ich ein strukturiertes Trainingsprogramm auf, um Ihre Ziele zu erreichen.

Folgende Trainings kann ich Ihnen anbieten:

Bodyweight, TRX, functional Training, Bootcamp, Intervall-Lauftraining, Circuit Interval Training, Running und vieles mehr.

Hauptsächlich finden die Trainings draussen in Ihrer Umgebung statt. Falls Ihre Unternehmung über einen Fitnessraum verfügt und/oder eine Location, die zu diesem Zweck umfunktioniert werden kann, findet das Training auch dort statt.



RUNNING

"...Marathon Finisher!"

Mit dem Gedanken, einen Marathon zu bestreiten, spielen sehr viele Laufeinsteiger und Hobbyläufer, getrauen sich aber nicht, den Schritt in diese Richtung zu machen. Der Weg dahin ist zu weit und schmerzhaft, wie bereitet man überhaupt einen Marathonlauf vor?

Vom Einsteiger bis zum erfahrenen Läufer, für jeden ist ein strukturiertes Marathontraining sinnvoll. Der Athlet muss sich auf das Wesentliche konzentrieren, und zwar auf das Laufen. Welche Schritte nötig sind, um das Ziel zu erreichen, ist Sache des Trainers.

Einsteiger

...der richtige Aufbau

Für alle laufunerfahrenen Personen, die von Beginn an lernen möchten, wie man richtig läuft. Es geht um Grundtechniken, Muskelaufbau und um Adaptation der aktiven und passiven Strukturen.

Hobby

...neue Ziele erreichen

Unter der Kategorie Hobbyläufer fallen alle Laufbegeisterte, die seit mehr als 12 Monaten regelmässig laufen gehen. Sehr häufig trainieren sie in einem zu hohen Bereich und vernachlässigen die Grundlagenausdauer und Regeneration.

Leistung

...professionell betreut

Unter der Kategorie der Leistungsläufer fallen die Talente und Athleten, die ihr Maximum herausholen wollen. Bei diesen Sportlern geht es um Sieg oder Niederlage. Sie brauchen neue Impulse resp. neue Ideen, um weiterzukommen und ihre Rennen zu gewinnen.



TRIATHLON-IRONMAN

"3.8/180/42.195"

Das Ziel vieler Triathleten ist es, einen Ironman zu finishen. Einen Ironman zu sein erfüllt einem mit Stolz.. ein Leben lang!

Mit einer professionellen, progressiven Vorbereitung wird das Ironman-Erlebnis zum schönsten Tag eines Triathleten und bleibt positiv in Erinnerung. My-Trainer kümmert sich um alles, vom Muskelaufbau, Lauf- und Bike Technik bis zur Renntaktik.

Swim

...Wasserlage

Die Schwimmtechnik ohne Hilfsmitteln erlernen, um kräfteschonend im Wasser vorwärts zu kommen. Kein Drill, keine Speed-Übungen: der Fokus liegt einzig und allein auf die Technik.

Bike

...schnell am Ziel

Trainieren wie die Profis, um die eigenen Leistungsgrenzen zu erweitern. Dank Laktatstufentests, Techniks Schulung und Wattmessung kontinuierlich besser werden.

Run

...Power zum Schluss

Lauftechnik und langfristige Saisonplanung, um am Tag X in Bestform zu sein. Dank STRYD-Powermessung am Fuss und Laktatstufentests kontinuierlich besser und schneller werden. Innovation und Altbewährtes vereint.



ATHLETICS

"...schnelle Regeneration"

Grundlagenausdauer, Regeneration und Laktatresistenz.

Wer über eine perfekte Kondition verfügt, wird auch in der letzten Spielminute einen klaren Kopf haben, um das entscheidende Tor zu schießen.

Konditionstraining

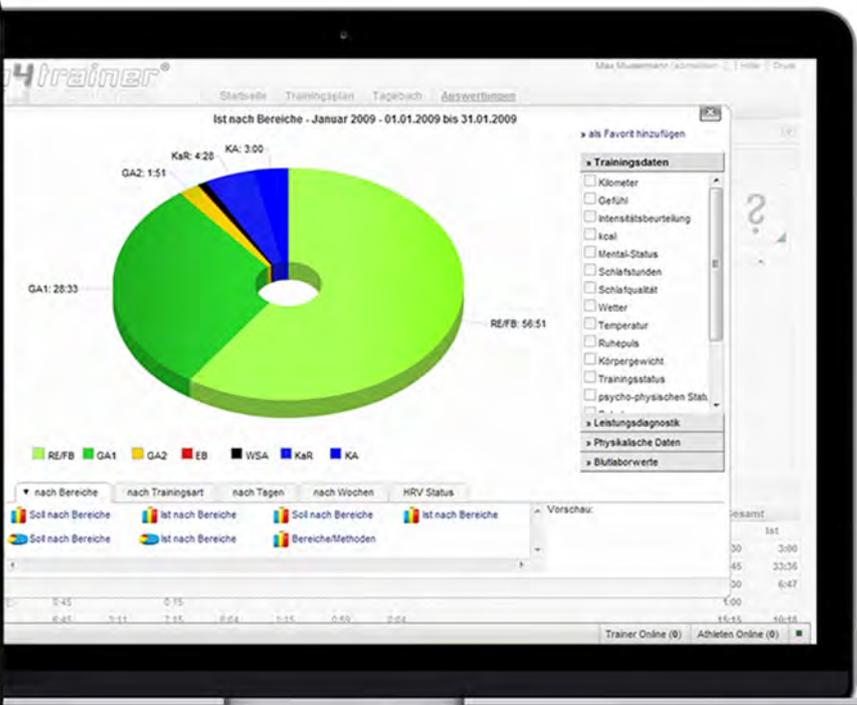
...Laktat-Toleranz trainieren

Das Merkmal am Konditions- oder Intervalltraining ist, dass die Sportler lernen, mit der Produktion von Milchsäure (Laktat) umzugehen und schneller regenerieren. Muskel-, Ausdauer- und Regenerationstraining in einem.

Personal Athletik Training

...individuelle Stärken maximieren

Spielern mit besonderen Stärken/Schwächen oder besonderen Zielen/Wünschen stehe ich mit Einzelstunden im Personal Training bei. Bei diesen Stunden wird individuell auf dem Athleten eingegangen und die persönlichen Ziele verfolgt. Abhängig von seiner Rolle auf dem Spielfeld wird der Spieler rollenspezifisch trainiert.



ONLINE COACHING

"...weltweite Betreuung"

Für alle Hobby- oder Leistungssportler rund um den Globus, die eine professionelle Online-Beratung und die Schweizer Genauigkeit und Pünktlichkeit zu schätzen wissen. Dank der Online-Plattform web4trainer.com sind Sie immer in Kontakt mit Ihrem Personal Coach.

Die Saisonplanungen werden individuell und systematisch nach den neuesten Erkenntnissen der Trainingslehre aufgebaut, sind abwechslungsreich und führen Sie zur Topform im richtigen Moment.



ABLAUF EINES TRAININGS

1. Eingangsgespräch: Je nach Tagesform und -
Verfassung wird das Training entsprechend
angepasst.

2. Das Tagesziel wird kurz definiert.

3. In- oder Outdoor Trainingslektionen bestehen
immer aus:
 - Aufwärmen, denn der Körper muss auf Betriebstemperatur
gebracht werden
 - Hauptteil auf Ihr individuelles Trainingsziel abgestimmt
 - Cooldown zur Beschleunigung der Erholung
 - Stretching/Dehnen zur Lockerung der Muskeln und
Vorbeugung von Verkürzungen

4. Kurzes Feedback über das Training und
Informationen für das nächste Training



LORENZO ROSSI

Dipl. Personal Trainer

Mein Ziel ist es, möglichst viele Leute zur regelmässigen Bewegung zu gewöhnen und dabei zu begleiten. Jugendliche, Sportler, Manager, Büroangestellte, Hausfrauen, Übergewichtige oder Couch-Potatoes, alle sind herzlich willkommen und bekommen eine sinnvolle, abwechslungsreiche und individuell-angepasste Trainingsstruktur, um ihre Ziele zu erreichen.

Training und Testing

- Förderung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Spezifisches Ausdauertraining für Laufsportler und Triathleten
- Muskelaufbautraining für Männer und Frauen
- Straffung von Problemzonen und Verbesserung des Erscheinungsbildes
- Sportartspezifisches Aufbau- und Ausgleichstraining, Athletiktraining
- Gruppentraining Outdoor und Indoor für Firmen und private Gruppen
- Saisonplanung für Hobby- und Leistungssportler, auch online
- Bestimmung der idealen Trainingszonen durch Laktatmessungen für Läufer und Radfahrer



my-trainer.ch
your individual fitness



my-trainer.ch
Seestrasse 33
CH-8712 Stäfa
+41 79 608 2340
lorenzo@my-trainer.ch
www.my-trainer.ch

