

# SCOTT COLE

MULTISPORT ENDURANCE ATHLETE, COACH AND SPEAKER

## Coaching – för smartare träning



### BAKGRUND

De första 10 åren av min karriär som uthållighetsidrottare trodde jag att jag behövde träna hårade för att bli bättre – men jag hade fel! Det jag verkligen behövde var att träna smartare, det blev jag varse efter att ha anlitat en coach från Nya Zeeland. Min multisportkarriär fick en riktig skjuts och rätt som det var stod jag på prispallen. Jag hittade tillbaka till min lust att undersöka gränsen för kroppens uthållighet och finner nu själv stor glädje i att se andra upptäcka sin egen potential med hjälp av min coaching.

### VARFÖR?

Den mänskliga uthålligheten är i princip obegränsad – men det krävs kunskap om hur man bygger upp kroppen för att kunna röra sig på ett så effektivt sätt under långa perioder. Har du begränsat med tid att lägga på träning är ett träningsprogram anpassat efter dina förutsättningar en god investering. En dyr cykel kan kapa sekunder, men ett genomtänkt träningsprogram kan kapa timmar!

### INNEHÅLL

- **Kick-off möte på Skype.** Vi diskuterar mål och engagemang – vad vill du och vad passar dig?
- **Tolkning av labbttest** (t.ex. cykel och/eller löpband). Tester görs på egen bekostnad via t.ex. Aktivitus eller andra idrottslabb.

- **12 eller 16 veckors träningsprogram.** Intensitet, längd och puls zoner för varje träningspass specificeras.
- **Feedback 1 – Träningsdagbok** på webben. Du loggar din träning via t.ex. Funbeat och jag kommenterar.
- **Feedback 2 - Aerobiska tester på gymmet.** Vi tittar tillsammans på testresultaten och gör nödvändiga justeringar.
- **Feedback 3 - Kommunikation** via email (veckovis) och Skype (månadsvis).
- **Kostråd** - Ett kostförslag för träningsperioden samt kostplan för tävlingsdagen.

### ALTERNATIVA UPPLÄGG

- 1-2 timmars telefonsamtal för att diskutera ditt egengjorda träningsprogram.
- Teknikträning för paddling, terränglöpning, MTB.
- Paketlösning via Aktivitus där även labbtester ingår (t.ex. Vo2Max och tröskeltest).
- Träningsprogram som sträcker sig över längre tid (6+ månader).
- Endast träningsprogram utan feedback eller kostråd.

Läs mer på [www.scottcole.se/coaching](http://www.scottcole.se/coaching)