



Name und Vorname:

Koch Hans

Wohnort:

Rothenburg

Nation:

CH

Geburtsdatum:

1. August 1972

Beruf:

Ing. Team & Projektleiter

Leistungs Niveau:

Ambitionierter Leistungssportler

Coach:

KM Sportcoaching

Verein:

Team Koach & Triathlon Club Hergiswil

Sponsoren:

Team Koach und dessen Sponsoren

Seit wann wirst Du von KM Sportcoaching trainiert?

Januar 2014

Wie kam ich zum Sport.

Jugendriege, Turnverein, Leichtathletik, Duathlon, Triathlon

Meine besten Resultate:

Diverse auf OD, MD und LD unter anderem

IM 70.3 WM Teilnahme Kanada, Australien, Südafrika

Meine Ziele im 2019:

Weiterhin gesund und aktiv Wettkämpfe bestreiten

Ziele Saison 2020:

Noch offen, mal sehen welches Land mit einem Wettkampf interessant sein könnte.

Weitere Zukunft:

Leistungsniveau halten / steigern und weiterhin mit Wettkämpfen und Ferien Länder entdecken.

Deshalb erreiche ich meine Ziele:

Trotz allem, das Ganze nicht allzu ernst nehmen und Spass haben.

Was hat dich dazu bewogen Dich von KM Sportcoaching betreuen zu lassen?

Struktur und die Sicht einer Drittperson ins Training bringen.

War es erfolgreich und wenn ja in welcher Hinsicht?

Ja, seit ich von KM Sportcoaching betreut werde konnte ich mich weiter steigern. Ich glaube die Trainings passen für mich. Aber umsetzen und auf den Boden bringen muss es der Athlet, trotz aller Daten und Zahlen immer noch selber. 😊

