BELASTUNGSEINSTELLUNGEN ÜBUNGEN

Sie trainieren schon länger, doch ist es wirklich ein effektives Training?

Ihr Fitnessexperte wird mit Ihnen eine Belastungseinstellung an Ihren Übungen durchführen. Das heißt er passt die Intensität der Übung an Ihr Trainingsziel und Ihre aktuelle Trainingsphase an.

Nur mit einer effektiven Belastungsintensität erreichen Sie eine Anpassung Ihres Körpers. Dies wird hauptsächlich durch submaximale Belastungstests vorbereitet.

Wir empfehlen eine Überprüfung der richtigen Belastungen mindestens einmal im Quartal mit einem Fitnessexperten abzugleichen.

Zielgruppe: alle

Teilnehmerzahl: 1

Dauer: 60 Min.

Preis: siehe Buchungstool

Mitzubringen:

Bitte bringen Sie bereits vorhandene Trainingspläne und Dokumentationen mit.

Wir empfehlen im Vorfeld eine individuelle Trainingsplanung und eine Planung der Trainingsphasen.