



PLANUNG TRAININGSPHASEN



Damit Ihr Training gleichmäßig effektiv bleibt, müssen Sie zusammen mit Ihrem Fitnessexperten verschiedene Trainingsphasen planen.

Schon bei der Körperzielplanung und der individuellen Trainingsplanung wird dieses Thema angesprochen, muss in diesem Termin für die nächsten Trainingsphasen konkret geplant werden.

Je nach persönlicher Körperzielplanung fallen diese Phasen sehr individuell aus.

Investieren Sie in diese Planung, damit Ihre wertvolle Zeit in den nächsten Trainingseinheiten sinnvoll angelegt ist.

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 Befragung zum Gesundheitszustand, eine Körperstatusanalyse, Körperzielplanung, Trainingsplanung und Wochenplanung.