



TRAININGSPLANUNG



Ein individueller Trainingsplan hängt von den persönlichen, körperlichen Voraussetzungen, den Vorerfahrungen, den Rahmenbedingungen, dem Zeitbudget und der persönlichen Zielsetzung für die nächste Trainingsphase ab.

Der Fitnessexperte kann unter Berücksichtigung dieser Faktoren mit Hilfe des Trainingsplanungstools die zu Ihnen passenden Übungen für die nächste Trainingsphase zusammenstellen.

Sie erhalten den Plan entweder in Papierform oder digital in einer App. In beiden Versionen haben Sie die Möglichkeit Ihre aktuellen Trainingseinheiten zu dokumentieren und so die Basis für die weitere, effektive Trainingsplanung zu legen.

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 und eine Körperstatusanalyse.