

4 UGERS PERSONLIGT TRÆNINGSFORLØB.

DU FÅR:

● **INDLEDENDE SAMTALE**

Dette er det første møde med din træner. Her snakkes der hvem du er, hvad dine ønsker og behov er, og om du har nogle skavanker der skal tages højde for. Du får tilbudt en kropsanalyse hvor kroppens værdier som fedt%, muskelmasse mv. måles. Efter denne samtale vil din træner bruge et par dage på at strikke hele dit forløb sammen.

● **4 UGERS TRÆNINGSPLAN**

Der udarbejdes en komplet plan for hvordan og hvornår din træning skal være i den 4 ugers periode. Dvs. at du får en kalender med datoer, og tidspunkter for hvornår du skal træne - selvfølgelig kordineret med din kalender. Du vil altid vide hvad du skal og hvordan, når du selv-træner, da alt er gennemgået under de personlige træningssessioner.

● **4 PERSONLIGE TRÆNINGSSSESSIONER SAMT LØBENE OPFØLGNING**

Fordelt udover perioden har du 4 sessioner med din træner. I mellem de personlige træninger har du selvfølgelig en masse selvtræninger som din træner løbene forbereder dig på. I forbindelse med de personlige sessioner er der også mulighed for løbene kropsanalyser for at følge din udvikling.

● **AFSLUTTENDE SAMTALE**

Efter endt forløb afholdes en afsluttende samtale, hvor forløbet evalueres.

**PRIS:
2.499 KR.**