

8 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.

● **KOSTPLAN TIL 14 DAGE**

Med i forløbet er en kostplan med 14 forslag til hvordan en dagskost kunne se ud, i forhold til hvad dine ønsker om udvikling måtte være. Om det er et vægttab, stigning af muskelmasse mv. der er fokus på.

● **8 UGERS TRÆNINGSPLAN**

Der udarbejdes en komplet plan for hvordan og hvornår din træning skal være i den 8 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.

● **10 PERSONLIGE TRÆNINGSSSESSIONER SAMT LØBENE OPFØLGNING**

Fordelt udover perioden har du 10 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. Sidst men ikke mindst vil der også løbene være mulighed for at rette henvendelse til din træner pr. mail med spørgsmål eller ting du ønsker fokus på til næste session.

● **AFSLUTTENDE SAMTALE**

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

**PRIS:
5.499 KR.**