



INDIVIDUELLE TRAININGSPLANUNG

Um Trainingserfolge sichtbar zu machen, ist ein regelmäßiges Training notwendig. Dies scheitert oft aufgrund von Zeitmangel. Daher ist es wichtig die vorhandene Zeit so effektiv wie möglich zu nutzen.

Die Lösung ist ein individueller Trainingsplan, der auf Grundlage von persönlichen und körperlichen Voraussetzungen, Vorerfahrungen, Rahmenbedingungen, Zeitbudget und Zielsetzung erstellt wird. Dadurch erhalten Sie ein effektives Trainingsprogramm, um Ihre Ziele zu erreichen.

Der Plan kann sowohl für das Fitnessstudio als auch für zu Hause erstellt werden. Diesen erhalten Sie entweder in Papierform oder digital in einer App. Außerdem können die Trainingseinheiten dokumentiert werden und die Basis für eine weitere und effektive Trainingsplanung legen.

Zielgruppe: alle

Teilnehmerzahl: 1

Dauer: 60 Min.

Mitzubringen:

Bitte bringen Sie bereits vorhandene Trainingspläne und Dokumentationen mit.

Hilfreich können andere Analysen, Tests und Untersuchungen sein.