

Trainingsplanung

„Trainieren Sie schon einige Zeit im Workout und der Erfolg ist nicht so, wie Sie sich das vorstellen?“

„Ist Workout Training für Sie neu und möchten Sie von Beginn weg nach einem erfolgsversprechenden und zielgerichteten Training für schnellstmöglichen Muskelaufbau arbeiten?“

Genauere Analyse, Planung und die Ausarbeitung eines individuellen Trainingsplans nach einem wissenschaftlich fundierten Konzept machen es möglich!

Dieses Programm basiert auf unseren langjährigen Erfahrungen und auf den Ergebnissen der Studien von Dr. Jürgen Giessing. Es ist für Fortgeschrittene (min. 1 Jahr Trainingserfahrung) und Leistungstrainierende geeignet. Die Trainingsplanung berücksichtigt sämtliche Trainingsprinzipien, sowie das Prinzip der Superkompensation:

„Belastung und Erholung bilden eine Einheit, erst nach der Erholung werden Sie besser!“

Das Konzept beinhaltet Programme, welche zwischen 4 - 12 Wochen dauern. Nach jedem Programm entscheiden Sie über ein allfälliges Folgeprogramm.

Inhalt:

- Einführungsgespräch mit Standortanalyse und Zielsetzung
- Persönlicher Trainingsplan
- Einführung in den persönlichen Trainingsplan mit 4 geführten Trainings (ca. 1 Std.)

Ziele, die mit diesem Programm erreicht werden können:

- Muskelhypertrophie: Der Körper kommt in Form
- Grössere intramuskuläre Koordination und mehr Kraft
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Steigerung der allgemeinen Fitness
- Fettverbrennung und Muskelaufbau

Kosten:

Gemäss aktueller Preisliste

Zusätzliche Kosten:

z.B. für Spesen oder Abonnement in Fitnesscenter nach Absprache