

Programlægning

Programlægning indeholder en samtale, hvor der bl.a. tales om træningserfaring, målsætning eventuelle skader/hensyn, hvor der pga. udarbejdes et personligt træningsprogram.

Dit træningsprogram indeholder beskrivelse af øvelserne, rækkefølge, antal gentagelser og sæt. Ved elektronisk version, kan øvelserne ligeledes ses på video. Samtalen varer ca. 30 minutter og indeholder desuden en måling af BMI, fedtprocent, muskelmasse mm.

Efter samtalen udarbejdes træningsprogrammet af en af vores trænere, som derefter sendes til dig pr. e-mail eller kan afhentes i receptionen.

Et træningsprogram sikre fremgang i ca. 3 måneder, hvorefter der bør udarbejdes et nyt.