

Uppdatering

Tränar du på som du alltid har gjort? Det kanske är dags att göra en uppdatering? Med utgångspunkt från ditt nuvarande träningsprogram kollar vi att din teknik är korrekt, att du tränar med rätt vikter och ger förslag på hur du kan utveckla din träning för att ytterligare förbättra dina resultat. Vi rekommenderar alla att se över sitt träningsprogram och utförandet minst en gång varje halvår. Du bestämmer själv vad du vill ha hjälp med. Du kan även boka tester som konditionstest, fettprocentsvägning, funktionellt rörelsetest, rörlighetstest m.m.

Grundpaket: 1 genomgång av nuvarande träningsprogram tillsammans med tränare med förslag på förändringar. Ca 30 min.

Kostnad: 200 kr för 30 min.

Tillval: Noggrannare genomgång med flera förändringar, ca 60 min, 400 kr.
Konditionstest: 50 kr
Kroppsfettsvägning: 30 kr

Kombinera gärna med bokning av PT-timmar eller PT-paket "Eget program" om du vill utveckla din träning ytterligare.

