

Kompletní spolupráce

Vstupní schůzka

Dotazník (údaje, cíl atp.)

Kompletní výživové poradenství: (mnoho variant, úpravy dle preferencí klienta) – v nutričním softwaru pro výživové poradce

Úvodní tréninková lekce: úvod – diagnostika, dýchání, chodidla, stabilizační systém

Osobní tréninky: naplánované osobní tréninky v posilovně

Úpravy a konzultace: v průběhu spolupráce

Online kontrola: (facebook)

Fitness příručka

Měření na diagnostické váze Tanita BC545n (po celou dobu spolupráce)

Spolupráce osobní tréninky

Vstupní schůzka

Dotazník (údaje, cíl atp.)

Úvodní tréninková lekce: úvod – diagnostika, dýchání, chodidla, stabilizační systém

Osobní tréninky: naplánované osobní tréninky v posilovně

Fitness příručka

Měření na diagnostické váze Tanita BC545n (po celou dobu spolupráce)

Vojtěch Starýnský
Fitness trenér a výživový poradce