

Diagnostika

Před každou spoluprací sjednávám osobní schůzku, na které probíhá rozhovor a diagnostika pohybového aparátu. Dle zjištěných informací a výsledků diagnostiky navrhuji vhodné řešení a možnosti spolupráce, na základě přání a možností klienta.

Diagnostika zahrnuje proměření tělesných hodnot a jejich vysvětlení.

- 30 - 60 min

199,-

Jídelníček

Zdravé stravování je základní pohon pro energii, krásné tělo a podpoří výsledek, který spolu během spolupráce vytvoříme. Jídelníček sestavuji individuálně dle potřeb, cíle, omezení, priorit. Též beru v potaz časové možnosti klienta.

Nutriční balíček obsahuje: plán založený na potřebě klienta - redukce (dieta) / nabírání (objem), časový harmonogram přizpůsobený běžnému dni klienta, několik variant jídel, seznam s vhodnými potravinami a suplementy sportovní výživy, délka jídelníčku je sestavována na 6 týdnů.

Všechny dotazy Vám zodpovím na e-mailové adrese: fitnesspklement@gmail.com

- elektronicky, ve formátu PDF

990,-

Jídelníček + tréninkový plán

Na míru vytvořený jídelníček a tréninkový plán. Více v popisu u jednotlivých balíčků.

- elektronicky, ve formátu PDF

1 550,-

Osobní trénink

- 1 x 60 min

450,-

5 osobních tréninků

- 1 x 90 minut + 4 x 60 min

2 250,-

10 osobních tréninků

- 1 x 90 minut + 9 x 60 min

4 400,-

15 osobních tréninků

Do osobních tréninků se nepočítá diagnostika. První hodina trvá 90 minut, protože je třeba vše ukázat a vysvětlit. V rámci tréninků je konzultace dle potřeby v ceně. Vstupy do fitness nejsou v ceně balíčku. Platí u všech výše uvedených balíčků.

- 1 x 90 minut + 14 x 60 min

6 600,-

Tréninkový plán

Na míru vytvořený tréninkový plán, podle fotografií postavy a diagnostiky pohybového aparátu. Vše je uzpůsobeno Vaším cílům, omezením a odstranění dysbalancí.

Tento balíček obsahuje: tréninkový split (kolikrát týdně bude klient navštěvovat posilovnu), rozdělení partií, počet sérií a opakování, zaměření na slabší partie, kompenzační cvičení např. po úraze. A samozřejmě podpora, vysvětlení cviků a dotazy zodpovídám osobně nebo na e-mailové adrese: fitnesspklement@gmail.com

U této služby je nutné provést diagnostiku.

- elektronicky, ve formátu PDF

890,-

Pro klienty, kteří mají zakoupení balíčky 5, 10 nebo 15 osobních tréninků je cena tréninkového plánu a jídelníčku výhodnější. Obhodní podmínky jsou zaslány na email klienta bezprostředně po zakoupení služby.

Jídelníček a tréninkový plán obdržíte do 7 pracovních dní od obdržení platby.