

## ZAUF AJ NASZYM TRENEROM

Przygotujemy dla Ciebie indywidualnie dobrany plan treningowy. Pomożemy w wyborze racjonalnego celu dopasowanego do Twoich możliwości i zmaksymalizujemy Twoje efekty treningowe.

### Pakiet STANDARDOWY

- Indywidualny plan treningowy
- Plan rozpisany w oparciu o pomiar tempa, tętna, mocy
- Kontrola i ocena realizowanego planu
- Wskazówki i porady trenerskie

300 zł miesiąc

### Pakiet PREMIUM

- Indywidualny plan treningowy
- + kontrola postępow w oparciu o pomiar kwasu mlekowego
- + 4 wybrane treningi indywidualne w miesiącu

600 zł miesiąc

### Pakiet INDYWIDULANY

- Indywidualny plan /opieka treningowa
- + 4 wybrane treningi indywidualne w tygodniu
- + wszystkie zajęcia grupowe dla zawodników CS
- + konsultacje trenerskie bez limitu czasu

1500 zł miesiąc

### Trening indywidualny

- Pływanie, kolarstwo, bieganie, trening siłowy

80 zł/100 zł

- Pakiet 10x trening indywidualny
- Ważny 2 miesiąca

700 zł/900 zł