

Groepslessen Personal Training Prime-PT

Inhoud van de groepsles personal training

Alle trainingen zullen dinsdag, donderdag en zaterdag afwisselend zijn. Daarmee wil ik zeggen dat geen een dag van de week hetzelfde is. Als basis lijkt het natuurlijk wel op elkaar want ik zorg dat de trainingsschema's inhoudelijk goed in elkaar zitten. Belangrijk is dat we de totale conditie trainen om een fit en gezond lichaam te krijgen. De totale conditie bestaat uit de volgende 5 elementen:

- 1 kracht
- 2 uithoudingsvermogen
- 3 snelheid
- 4 coördinatie & techniek
- 5 lenigheid

Ook een belangrijk punt is dat de trainingen leuk en afwisselend zijn, daarom zorg ik ervoor dat de trainingen elke maand vernieuwd worden.

Wat kan je dan verwachten voor trainingen? De trainingen zullen bestaan uit functionele oefeningen, circuit trainingen, boksfrit, cardio en core & stability oefeningen. *Benieuwd naar de trainingen?* Dan plan ik graag een gratis proefles in zodat je weet of dit bij je past!

Voor wie is deze les dan bedoeld?

Het verschil met personal training 1 op 1 is dat ik dan echt specifiek kan kijken waar jij staat. Aan de hand daarvan maak ik dan een schema wat precies op jouw aansluit. De prijs van 1 op 1 trainingen ligt daarom ook hoger dan deze trainingen. Met deze training is het belangrijk dat je wel een lichte basisconditie hebt. Heb je dat niet dan raad ik je aan om eerst te starten met alleen persoonlijke begeleiding om een bepaald niveau te halen zodat je mee kan met de groep.

Ben je fitter dan gemiddeld dan maakt dat ook niks uit want ik kijk altijd wie ik in de groep heb en pas het daarop aan qua intensiteit en duur.

Mocht je twifelen dan is het raadzaam om een proefles personal training in te plannen en dan kijken we samen waar je staat.

Extra's naast de trainingen als je deze lessen volgt:

- 1 Maandelijks metingen om vooruitgang bij te houden
- 2 een op maat gemaakt trainingsschema voor thuis of in jouw sportclub
- 3 maandelijks voedingsadvies 1 op 1

Locatie van trainingen

BODYFORMANCE Personal Training Center

Ceramstraat 1

5013 BB Tilburg

In overleg en bij goed weer kan er ook buiten getraind worden

Aantal personen

1 tot 4 personen

Ook kunnen op andere tijden eigen groepen met familie of vrienden gemaakt worden. Deze groepen mogen dan maximaal uit 4 personen bestaan. Op een eigen locatie is de groepsgroter niet van belang.

Rules of training

Zelf kan je ervoor kiezen om 1,2 of 3 keer per week deel te nemen aan de trainingen. De lessen worden minimaal 1 week van te voren ingepland. Ben je verhinderd dan dien je dat 24uur van te voren telefonisch door te geven. Dan heb ik nog de tijd om andere sporters deel te laten nemen op de plek die vrij is gekomen. De bedoeling is dat je wel wekelijks komt zodat we vooruitgang kunnen boeken. Personal training is resultaat gericht dus dan is het noodzaak om minimaal 1x per week te komen. Hoe vaker je komt hoe sneller en beter resultaat je zult boeken.

Voorlopige tijden zijn:

Dinsdag 20u tot 21u

Donderdag 20u tot 21u

Zaterdag 10u tot 11u

Kosten en pakketten

€25,- per training

€250,- voor 11 trainingen

€500,- voor 24 trainingen