

ŠODA

LIFESTYLE

PERSONAL TRAINING

Voor wie gericht wil werken aan een
sterk en vitaal lichaam.

TECHNIEK / KRACHT / PROGRESSIE

GEEN WILLEKEURIGE TRAINING.

Persoonlijke 1-op-1 training gericht op techniek, kracht, conditie en duurzame progressie.
Afgestemd op jouw lichaam, niveau en doel.

PERSOONLIJK / GERICHT / OPBOUWEND

HET FUNDAMENT

VIER ELEMENTEN. ÉÉN DOEL.

01

TECHNIEK

Bewegen met controle, precisie en vertrouwen.

02

KRACHT

Sterker worden met gerichte en passende belasting.

03

CONDITIE

Capaciteit opbouwen die aansluit bij jouw doel.

04

CONSISTENTIE

Regelmaat die zichtbare progressie mogelijk maakt.

WAT JE ONTVANGT

DIT KRIJG JE.

PERSOONLIJK / PRECIES / DOELGERICHT

01 **INBODY METING & DOELBEPALING**
analyse en helderheid over waar je naartoe werkt

02 **TRAININGSANALYSE**
inzicht in techniek, belastbaarheid en niveau

03 **PERSOONLIJKE BEGELEIDING**
training afgestemd op jou

04 **TECHNIEK & UITVOERING**
directe feedback tijdens iedere sessie

05 **VOORTGANG**
evalueren en gericht bijsturen

1-OP-1 / AMSTERDAM

DE UITVOERING

HET TRAININGSRITME.

01

VOORBEREIDEN

doel en focus bepalen

02

TRAINEN

techniek, intensiteit en uitvoering

03

BIJSTUREN

evalueren en gericht verder bouwen

Ik bied structuur, technische begeleiding, intensiteit en eerlijke feedback. Jij brengt inzet, openheid en consistentie.

SELECTIVITEIT

VOOR WIE SERIEUS WIL TRAINEN.

Personal training past bij je wanneer je bereid bent gericht te werken en consequent uit te voeren.

01

INZET

Je bent bereid serieus te trainen en verantwoordelijkheid te nemen voor je ontwikkeling.

02

OPENHEID

Je staat open voor eerlijke feedback, nieuwe inzichten en gerichte bijsturing.

03

CONSISTENTIE

Je komt afspraken na en blijft handelen, ook wanneer je motivatie wisselt.



PERSONAL TRAINING

IS PERSOONLIJK.

IEDER TRAJECT BEGINT MET EEN KENNISMAKING.



SCAN VOOR KENNISMAKING

SODA[®]
B O D Y F I T

FALCKSTRAAT 11-HS / AMSTERDAM