ŠODA

LIFESTYLE

PERSONAL TRAINING

Doelgerichte 1-op-1 training gebouwd op techniek, kracht en consistente uitvoering.

Gebouwd vanuit jouw startpunt.

De training wordt afgestemd op jouw niveau, doelen, ervaring en belastbaarheid. We werken niet vanuit waar je denkt te moeten zijn, maar vanuit waar je werkelijk staat. Vanuit daar bouwen we verder.

Het fundament.

01 **TECHNIEK**

Bewegen met controle, precisie en vertrouwen.

02 **KRACHT**

Gericht opbouwen van kracht.

03 **CONDITIE**

Capaciteit opbouwen die aansluit bij jouw doel.

04 **CONSISTENTIE**

Herhaling voor duurzame progressie.

Het traject.

01	02	03	04	05
INTAKE	**INBODY**	**ANALYSE**	**COACHING**	**VOORTGANG**
Doelen en startniveau.	Meting en doelbepaling.	Techniek en belastbaarheid.	Gerichte feedback per sessie.	Resultaten meten en bijsturen.

Wat is inbegrepen.

- Persoonlijke 1-op-1 training
- InBody-meting, intake en doelbepaling
- Bewegings- en techniekanalyse
- Technische coaching
- Voortgang volgen en bijsturen
- Aandacht voor kracht, conditie en belastbaarheid

Locatie

SODA BODYFIT — AMSTERDAM

Falckstraat 11, 1017 VV Amsterdam

ŠODA Personal Training vindt plaats bij SODA Bodyfit in Amsterdam.

De volgende stap is aan jou.

Persoonlijke begeleiding begint met de juiste afstemming. Deze intake is bedoeld om inzicht te krijgen in jouw mindset, doelen en inzet om te groeien.

Meer informatie: brunosoda.nl/personaltraining ↗

