

Summer Booster 04.06.-14.07.2020

**Diesen Sommer treibe ich dich an und wir verbessern deine allgemeine Fitness.
Du wirst dich wundern was du in 6 Wochen mit konsequentem Training erreichen kannst!
4 gemeinsame Trainingseinheiten pro Woche (2x 90 und 2x 60 Minuten).**

Wo?

Draußen- bei jedem Wetter!
Treffpunkt rund um Niederkrüchten (genaue Angaben folgen/Abwechslung).

Wann und wie ist das Training gestaltet?**20:00 Uhr 90 Minuten Kraftausdauertraining**

Dein Ziel: Hohe Kraft über eine längere Zeit zu leisten.

18:00 Uhr 60 Minuten Ausdauer Training

Dein Ziel: Die Fähigkeit deines Körpers Ausdauer über einen ausgedehnten Zeitraum zu erbringen.

20:00 Uhr 60 Minuten Mobility Training/ Faszientraining

Dein Ziel: Aktivierung deiner Muskeln durch geplante Bewegungen. Die Bewegungen sind stets aktiv und unterscheiden sich somit vom Stretching/Dehnen. Deine Bewegungen und Bewegungsabläufe werden optimiert.

18:00 Uhr 90 Minuten Krafttraining

Dein Ziel: Deine Kraftfähigkeit zu steigern und deine Muskelmasse erhöhen.

Was brauchst du?

Dem Wetter entsprechende Kleidung, Wasser, Fitnessmatte, Handtuch

Preis

5 Stunden/Woche Personal Training in kleinen Gruppen.
Die Gruppe ist auf 8 Teilnehmer limitiert.
Betreuung auf persönliche Bedürfnisse, Fitnesslevel und Fitnessziele abgestimmt.
Trainingsanalysen sind inbegriffen.

€ 336

Zusätzlich kann gerne eine Ernährungsberatung hinzugebucht werden.

€ 80

Ich freue mich auf unser Training und deine Erfolge!

Die Trainingseinheiten sind ausschließlich in diesem Zeitraum nutzbar.

Reservierung unter asl@lucky-life-sports.de

LUCKY LIFE