

LIMA STUDIO

TRAININGSPLAN FÜR DEIN GYM ODER HOMEWORKOUT

Dieser Check ist Dein Einstieg in ein strukturiertes und effektives Training mit einem Plan, der zu Dir passt. Egal ob Muskelaufbau, Performance oder allgemeine Fitness – wir erstellen Dir einen klaren, umsetzbaren Trainingsplan inklusive Technik- und Umsetzungsstrategie.

75 MINUTEN **PREIS 275€**

ABLAUF & INHALTE

1. ANAMNESECHECK

- Ausführlicher Anamnesebogen inkl. Zieldefinition wird vorab zugesendet
- Einsendung vorhandener Trainingspläne (falls vorhanden)

2. TERMIN IM LIMA STUDIO

- BIA-Analyse. (Analyse der Körperzusammensetzung)
- Kurze körperliche Bestandsaufnahme
- Bewegungs- & Technikcheck (relevante Übungen)
- Analyse Deiner Ziele & Trainingsmöglichkeiten
- Individueller Trainingsplan-Erstellung (Anpassung an Ziel, Alltag, Trainingslevel & Equipment)
- Gemeinsames Durchgehen des gesamten Trainingsplans
- Fokus auf Umsetzung, Technik & Fehlervermeidung

3. FOLLOW-UP CALL ca. 15-Minuten

Klärung offener Fragen

Feedback zum Trainingsstart

Feintuning & Anpassungen bei Bedarf

ZIEL:

Du gehst mit einem klaren, strukturierten und individuell erstellten Trainingsplan aus dem Prozess – inklusive Verständnis, wie du ihn korrekt umsetzt.

