


1 Allenamento introduttivo I




In un colloquio personale accertiamo il tuo stato di salute e fissiamo i tuoi obiettivi d'allenamento. In seguito elaboriamo insieme un programma di allenamento fatto su misura per te e cominciamo subito con i primi esercizi.

 Suggerimento: **pianifica il tuo allenamento** su giorni fissi della settimana. Così l'esercizio fisico diventerà una tua sana abitudine e giungerai prima all'obiettivo.

2 Allenamento introduttivo II




Effettua un test di resistenza per determinare la tua condizione fisica. Discutiamo sull'allenamento cardiovascolare e ti mostriamo differenti metodi per migliorare ancor di più le tue prestazioni. Inoltre, completiamo il tuo programma di allenamento con ulteriori esercizi.

 Suggerimento: **varia il tuo allenamento** frequentando un corso di gruppo. Fare sport in compagnia è ancora più divertente e puoi trarne ispirazione per i tuoi esercizi.

3 Allenamento di controllo






Dopo dieci sessioni di allenamento svolte autonomamente torniamo a seguirti per garantire la corretta esecuzione dei tuoi esercizi. Se necessario adeguiamo il tuo programma di allenamento.

 Suggerimento: **aumenta l'intensità dell'allenamento** incrementando, in maniera progressiva, il carico di lavoro. Così fornisci gli impulsi giusti ai tuoi muscoli.

I nostri centri:




 /activfitness.ch
 @activfitness.ch
 @activfitness.ch

4 Nuovo programma di allenamento




È arrivato il momento di dare al tuo corpo nuovi stimoli. Elaboriamo insieme un nuovo programma di allenamento con nuovi esercizi e diversi livelli d'intensità. Inoltre, ripetiamo il test di resistenza e valutiamo i tuoi risultati finora ottenuti.

 Suggerimento: **varia le tue abitudini di allenamento**, prova nuove e diverse tecniche di intensità così da sottoporre il tuo corpo a nuove sfide. Le nostre istruttrici e i nostri istruttori ti mostreranno volentieri come farlo.

5 Assistenza



Hai domande sul tuo programma personalizzato o ti serve aiuto mentre ti alleni? Ti offriamo in qualsiasi momento una consulenza e un'assistenza competente e rispondiamo con piacere alle tue domande.

 Suggerimento: **analizza i tuoi successi di allenamento** con la nostra App. Le registrazioni degli allenamenti forniranno una buona panoramica dei tuoi progressi. Così determinerai molto più facilmente il tuo attuale livello di condizione fisica.



ACTIV
FITNESS

Raggiungi i tuoi obiettivi grazie al nostro concetto di assistenza all'allenamento

