

PLANUNG - MOTIVATION - TRAININGSERFOLG

mit ATLAS BETREUUNGSSYSTEM

ATLAS BETREUUNGSSYSTEM

DER ERFOLG MACHT DEN UNTERSCHIED!

ohne ATLAS BETREUUNGSSYSTEM

1. Woche
START

- Fitness- und Gesundheitstest
- Auswertung und Trainingsberatung

BC KA HK FMS

Datum: _____

1. Monat
2. TERMIN

- Einweisung in das Basisprogramm

Datum: _____

1. Monat
3. TERMIN

- 2. Einweisung in das Basisprogramm

Datum: _____

2. Monat
4. TERMIN

- Re-Check
- Auswertung und Trainingsberatung

BC KA HK FMS

Datum: _____

4. Monat
5. TERMIN

- Trainingsberatung
- Einweisung in das Folgeprogramm

Datum: _____

6. Monat
6. TERMIN

- Fitness- und Gesundheitstest

BC KA HK FMS

Datum: _____

8. Monat
7. TERMIN

- Erfolgskontrolle
- Trainingsberatung
- Einweisung in das Folgeprogramm

Datum: _____

10. Monat
8. TERMIN

- Re-Check
- Auswertung und Trainingsberatung

BC KA HK FMS

Datum: _____

MIT SICHERHEIT MEHR ERFOLG!

Unser ATLAS Betreuungssystem mit regelmäßigen Trainerkontakten, einer auf dich zugeschnittenen, individuellen Trainingsplanung, sowie Fitness- und Gesundheitschecks, sichert deinen Trainingserfolg.

12. Monat
9. TERMIN

- Erfolgskontrolle
- Trainingsberatung
- Einweisung in das Folgeprogramm

Datum: _____

Test	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert
Own Index						
Own Zone						
FTW (Wert)						
FTW (Puls max.)						

Ziel bis zum nächsten Test: **1. TERMIN**

Datum, Trainer

Ziel bis zum nächsten Test: **4. TERMIN**

Datum, Trainer

Ziel bis zum nächsten Test: **6. TERMIN**

Datum, Trainer

Ziel bis zum nächsten Test: **8. TERMIN**

Datum, Trainer

