



Produkty

REMOTE COACHING OBSAHUJE

- Vstupná diagnostika podľa aktuálnych možností (osobná – Bratislava, videohovor).
- 2–7x tréningová jednotka v týždni na mieru na základe výstupu z diagnostiky a osobných cieľov.
- Konzultácia cez messenger v iTreneo, 1x týždenne možná konzultácia prostredníctvom videohovoru (otázky ohľadom cvičenia, úprava jednotlivých tréningov, cieľov, zhodnotenie tréningového cyklu).

CENNÍK

Cena za 1 tréningovú jednotku pri:

- A) 2 tréningoch v týždni (8 v mesiaci) – **5€** (40€)
- B) 3 tréningoch v týždni (12 v mesiaci) – **4,70€** (56€)
- C) 4 tréningoch v týždni (16 v mesiaci) – **4,30€** (68,80€)
- D) 5 a viac tréningov v týždni (20+ v mesiaci) – **3,80€**

Viacmesačné predplatné:

- A) 3 mesačné predplatné – **10%** zľava z ceny tréningu
- B) 6 mesačné predplatné – **20%** zľava z ceny tréningu

príklad: 3 mesačné predplatné s 3 tréningami v týždni (12 v mesiaci)

$3 \times 12 = 36$ tréningov.

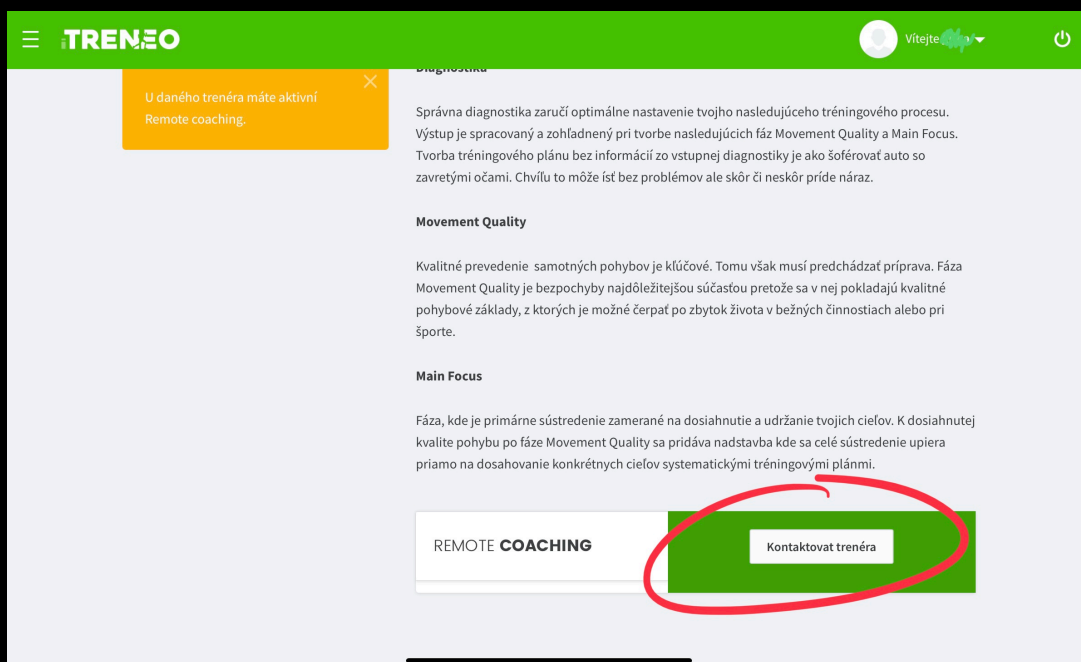
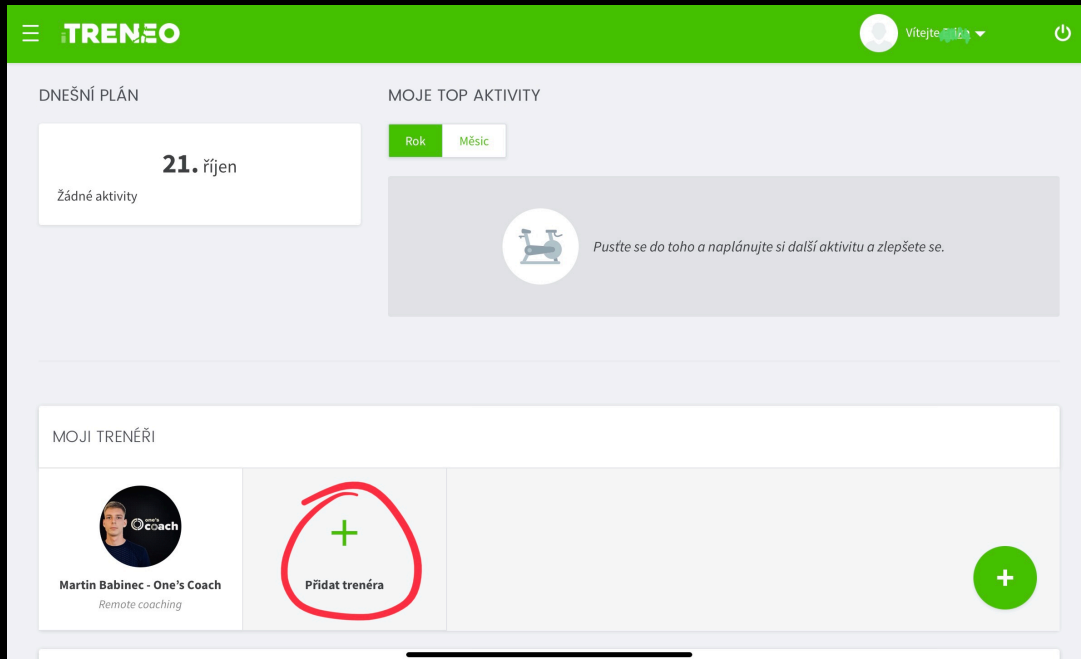
$34 \times 4,70\text{€} = 159\text{€}$

$159\text{€} - 10\% = \underline{\underline{143\text{€}}}$

Ako to funguje?

Registrácia v iTreneo

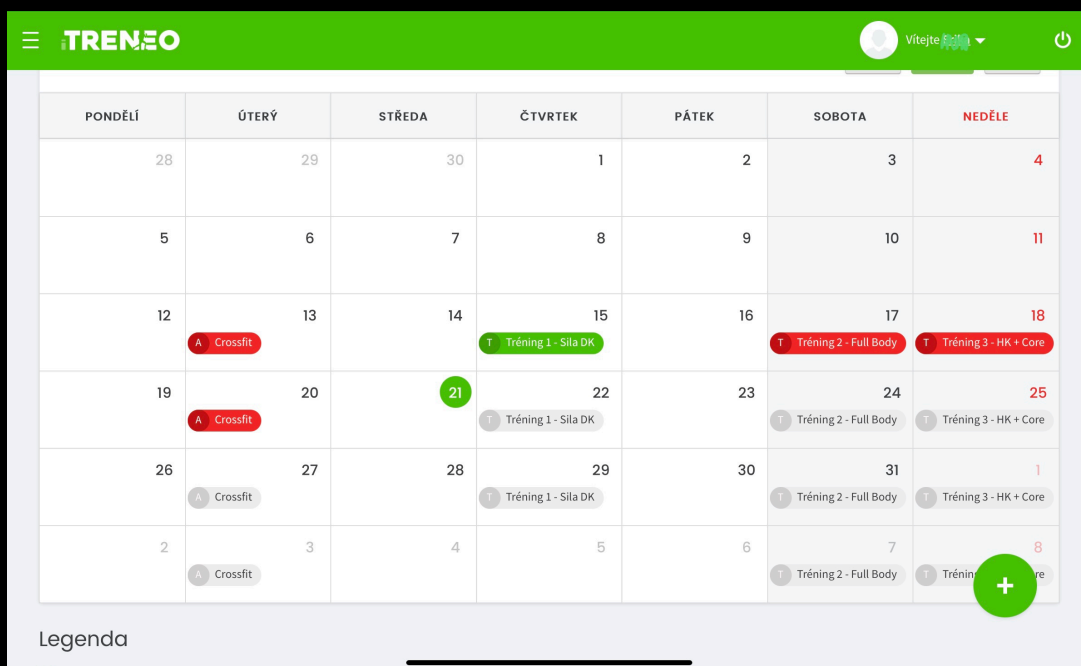
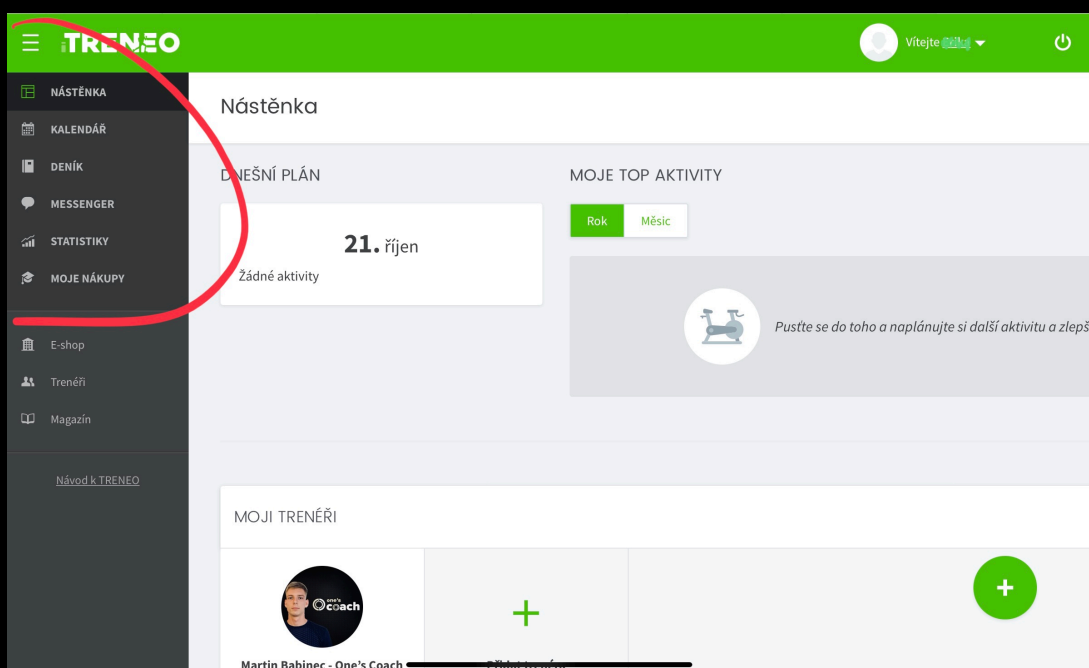
- Registrácia do iTreneo je zdarma a je k dispozícii **TU**.
- Zo svojej nástenky máš prístup k výberu trénera a funkcionalite iTreneo



Funkcie iTreneo

Tréning

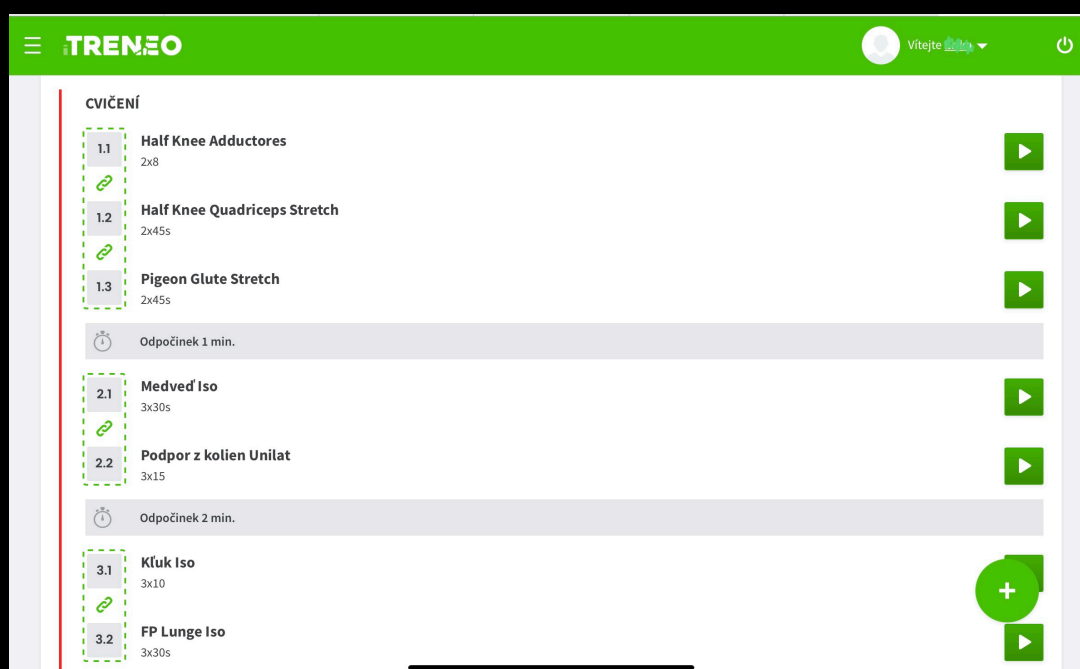
- Po úvodnej diagnostike cez videohovor a stanovenie cieľov ti bude vypracovaný tréningový plán na mieru.
- K tréningom budeš mať prístup cez kalendár v tvojom profile



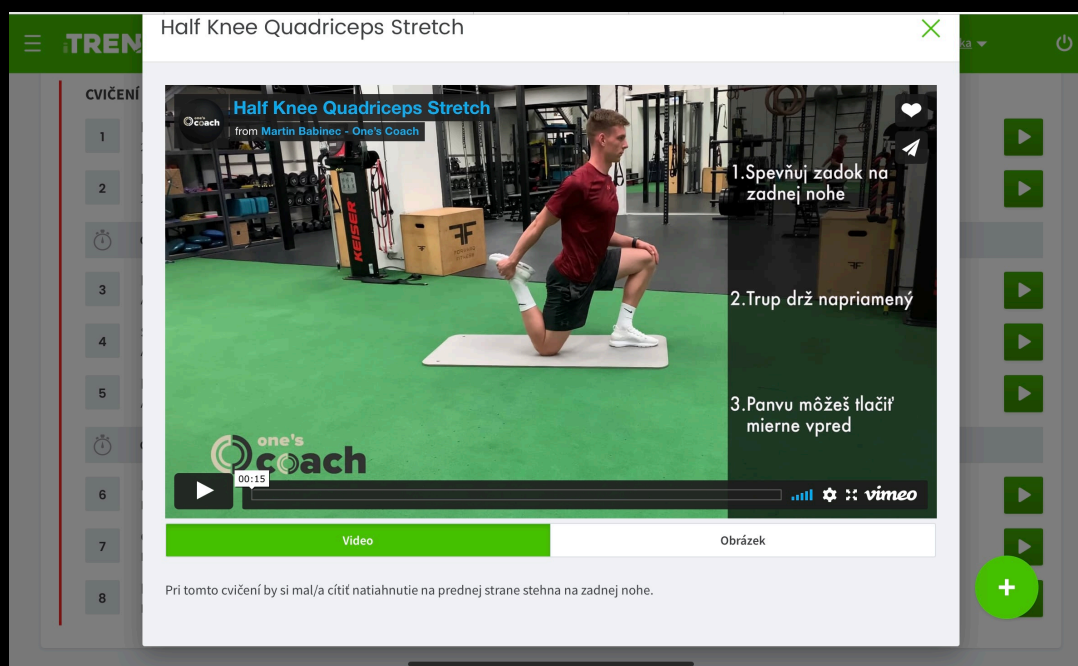
Funkcie iTreneo

Tréning

- Po kliknutí na názov tréningu sa ti otvorí okno s tréningom
- V okne uvidíš zoznam cvičení s ich názvami. Pod cvičeniami sú uvedené poznámky, najčastejšie počet opakovaní, počet sérií alebo poznámky k cvičeniu
- Po kliknutí na názov cvičenia si môžeš pozrieť video s konkrétnym cvičením a popisom kľúčových bodov techniky cvičenia



Funkcie iTreneo



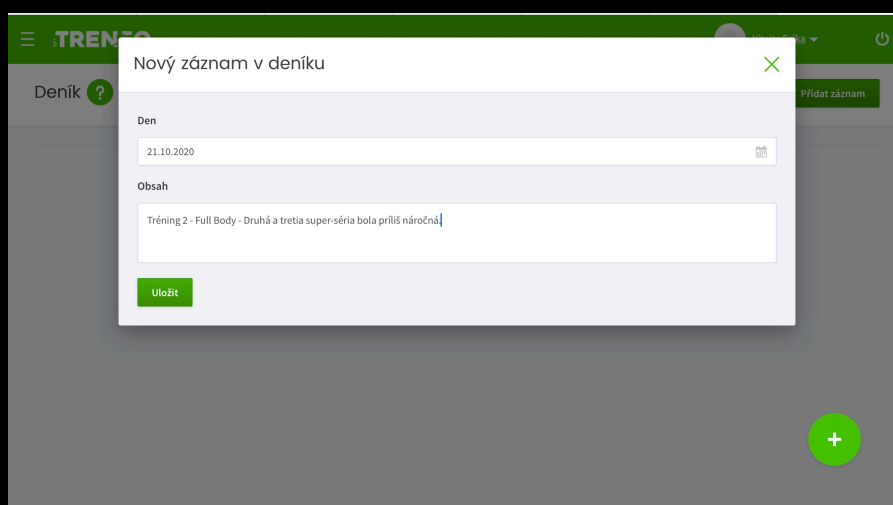
Vysvetlivky

- Čísla pred názvom cvičenia (1.1; 1.2; 2.2) znamenajú číslo super-série a poradie cvičenia. Super-séria je set cvičení, najčastejšie dvoch, idúcich hneď po sebe bez pauzy. To znamená, že cvičenia označené ako 1.1 a 1.2 robíš na striedačku daný počet sérií (Príklad: 1.1 Drep, 1.2 Výpad → 10 opakovaní Drep, 10 opakovaní Výpad, 10 opakovaní Drep, 10 opakovaní Výpad ...)
- Poznámky pod názvom cvičenia – pod názvom cvičenia je napísaný počet opakovaní, počet sérií alebo poprípade poznámka k cvičeniu. Prvé číslo značí počet sérií a druhé počet opakovaní. (Príklad: 3x10 → Vykonáš 3 série po 10 opakovaní)

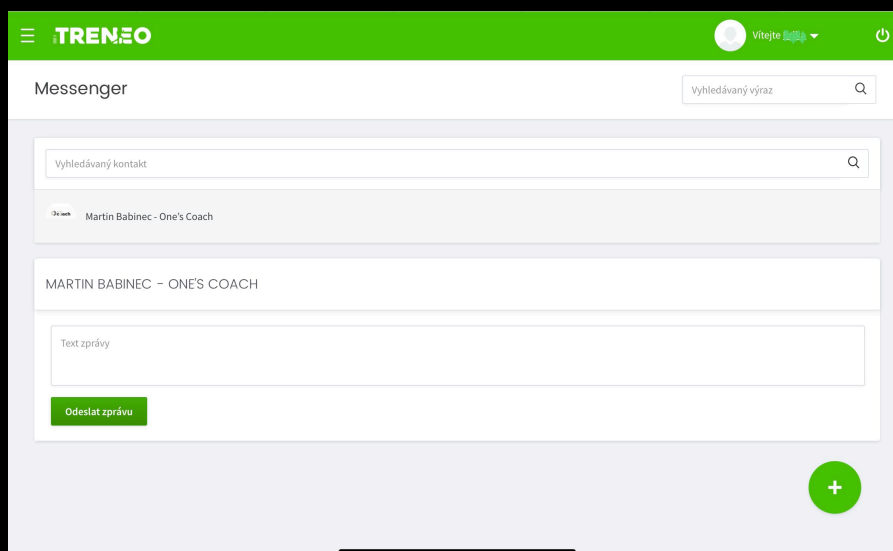
Funkcie iTreneo

Ďalšie funkcie

- Denník – tu si môžeš písať poznámky k tréningovým jednotkám, resp. napísať mi tvoju spätnú väzbu k tréningu, napríklad hodnotenie náročnosti na škále od 1 do 10 a pod.



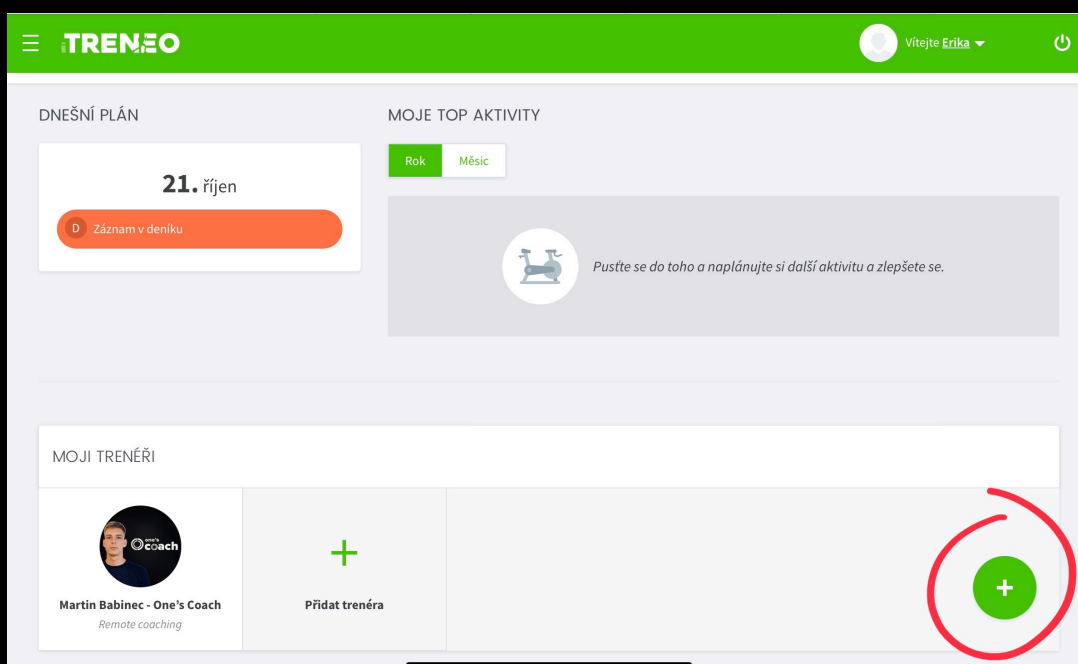
- Messenger – v sekcii messenger môžeme v prípade otázok alebo nejasností komunikovať



Funkcie iTreneo

Ďalšie funkcie

- Prídavaním vlastných pohybových aktivít mimo online tréningu do svojho kalendára mi umožníš zvoliť lepšie nastavenie tréningových dní v iTreneo
- Pridať ju môžeš stlačením tlačidla + v pravom dolnom rohu





Teším sa na našu spoluprácu a verím v obojstrannú spokojnosť!

V prípade akýchkoľvek otázok ma neváhajte kontaktovať

Babinec

Martin Babinec

Napiš
mi SMS



Instagram



+421 914 119 987



martinbabinec@icloud.com



[martinbabinec](https://www.instagram.com/martinbabinec)