



Produkty

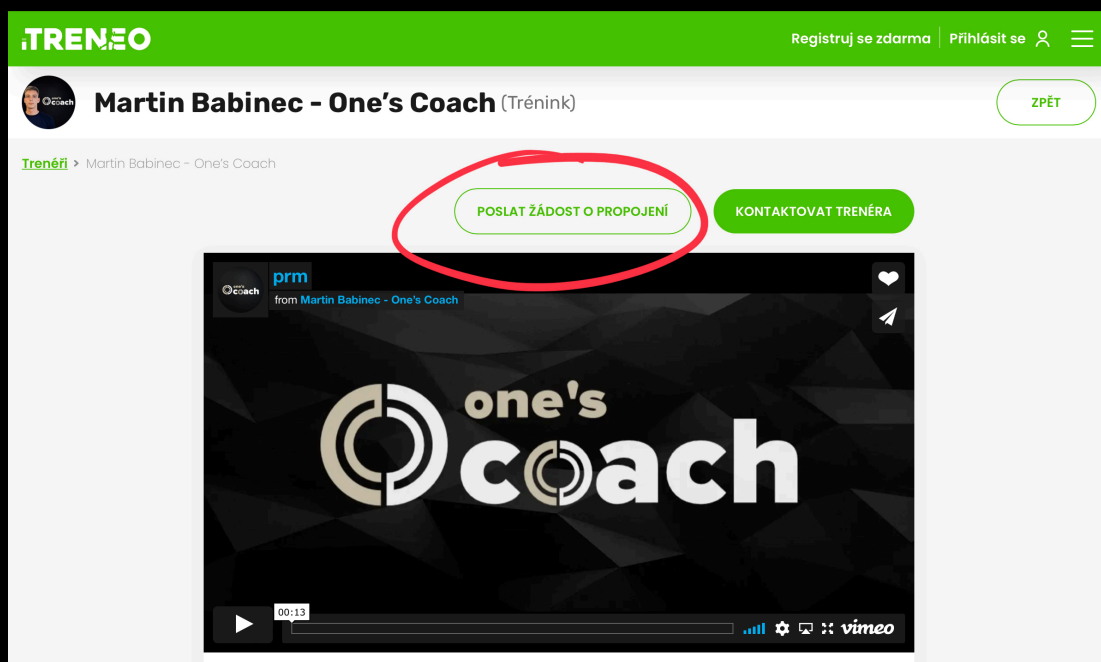
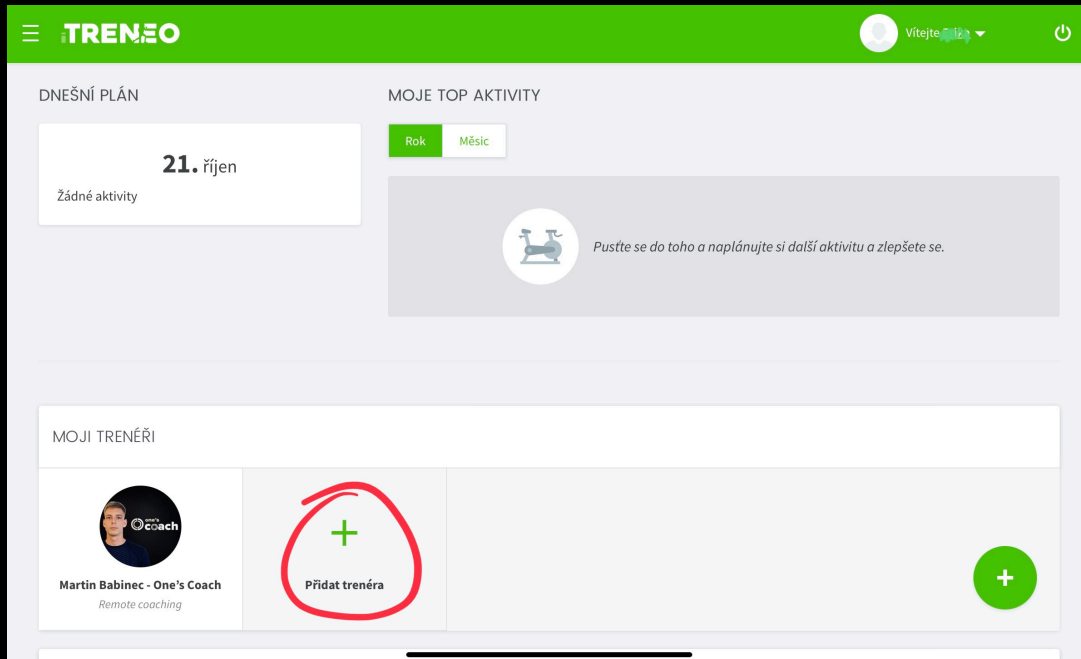
REMOTE COACHING OBSAHUJE

- 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).
- 50€/mesiac

Ako to funguje?

Registrácia v iTreneo

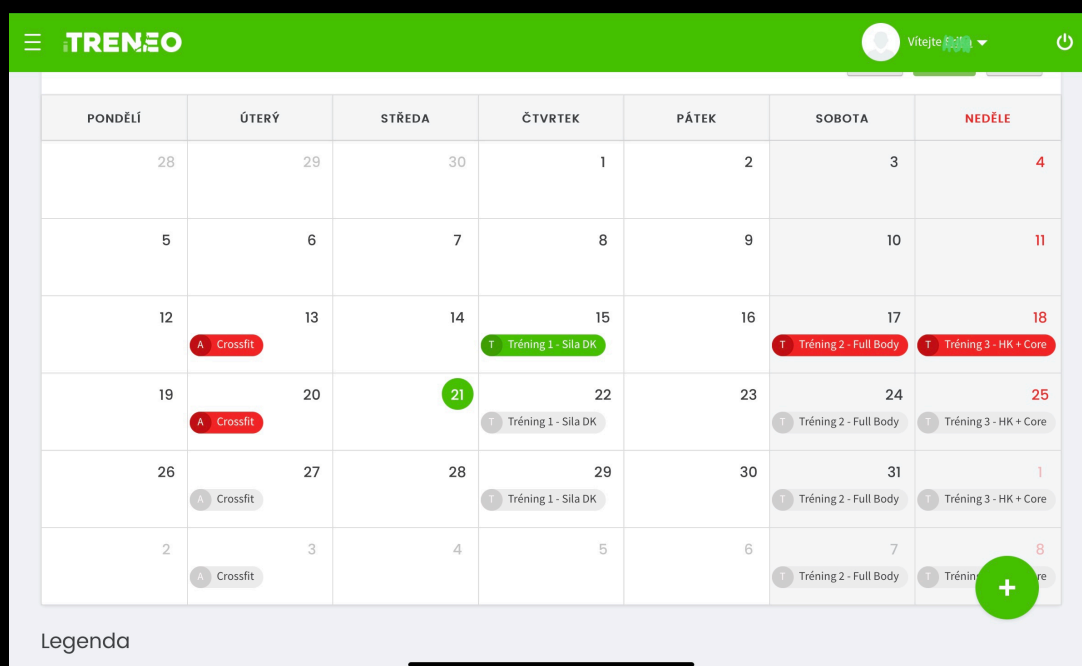
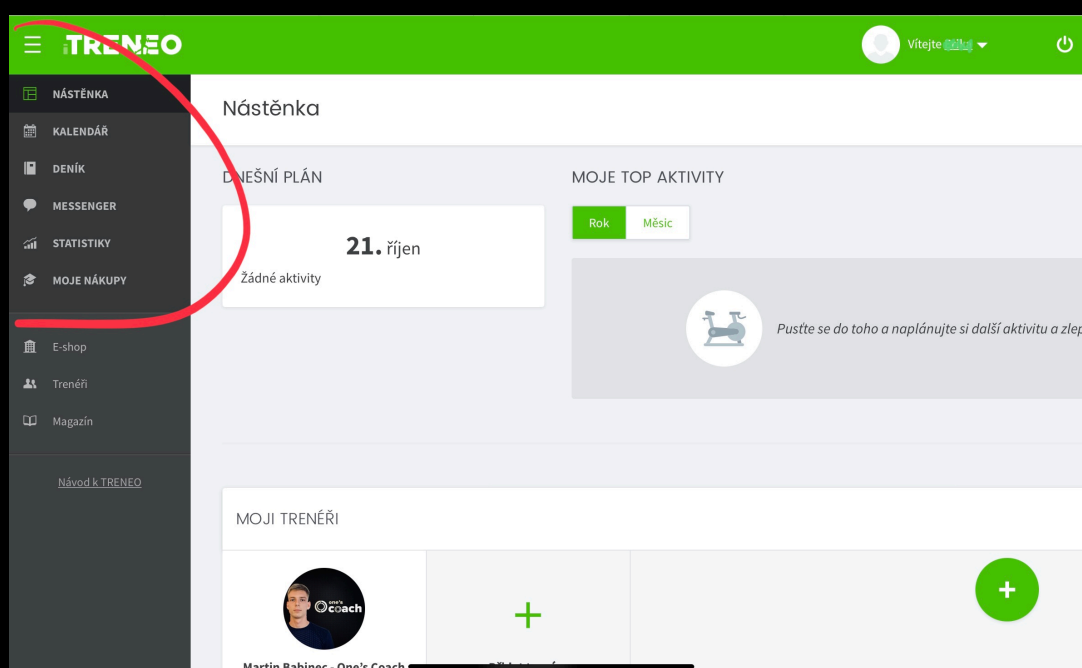
- Registrácia do iTreneo je zdarma a je k dispozícii **TU**.
- Zo svojej nástenky máš prístup k výberu trénera a funkcionalite iTreneo



Funkcie iTreneo

Tréning

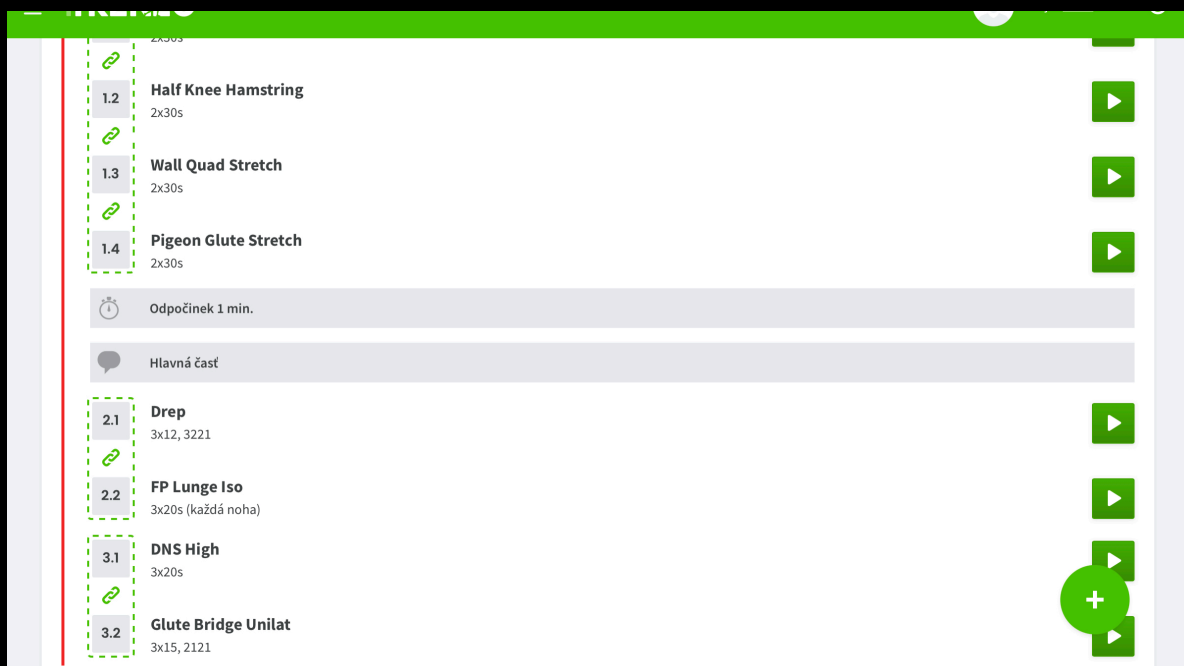
- Po úvodnej diagnostike cez videohovor a stanovenie cieľov ti bude vypracovaný tréningový plán na mieru.
- K tréningom budeš mať prístup cez kalendár v tvojom profile



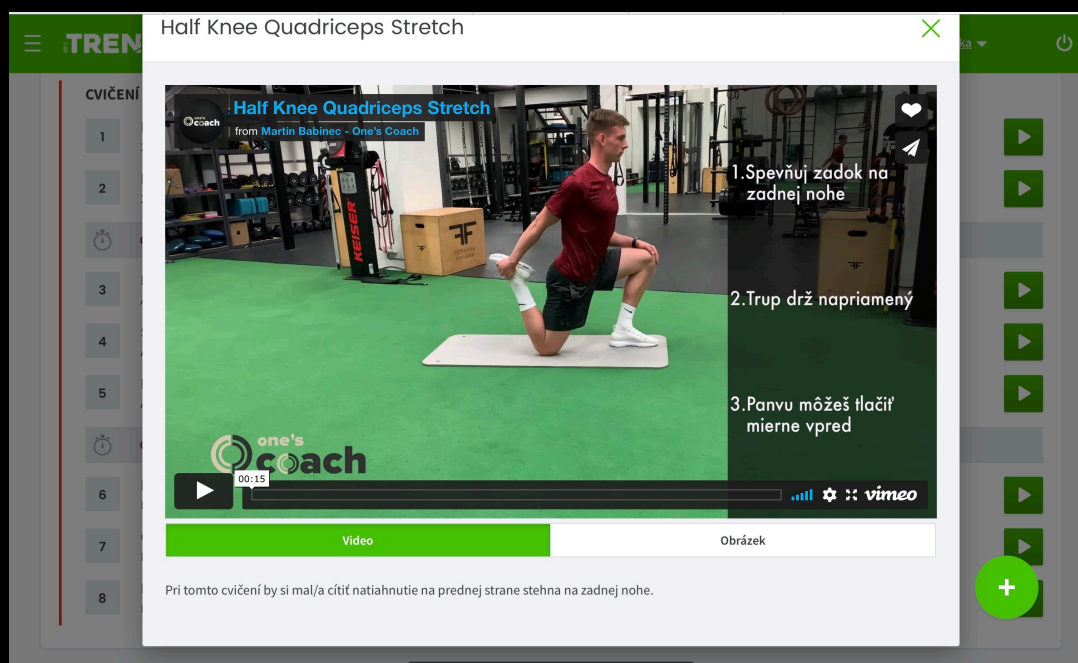
Funkcie iTreneo

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



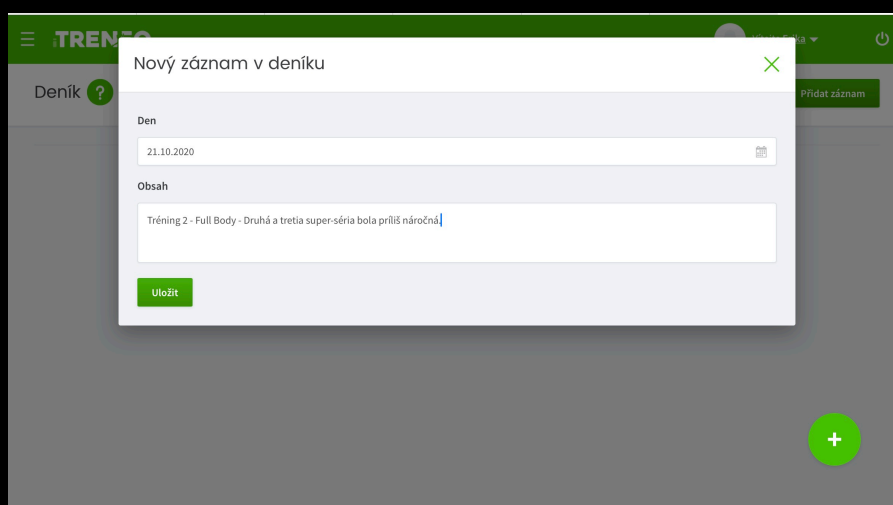
Vysvetlivky

- 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). Za počtom sérií a opakovaní sú 4 čísla v rade za sebou napr. **2121**. Tie znamenajú tempo a teda rýchlosť akou sú jednotlivé fázy cvičenia vykonávané. Podrobnejšie vysvetlenie počas diagnostiky.

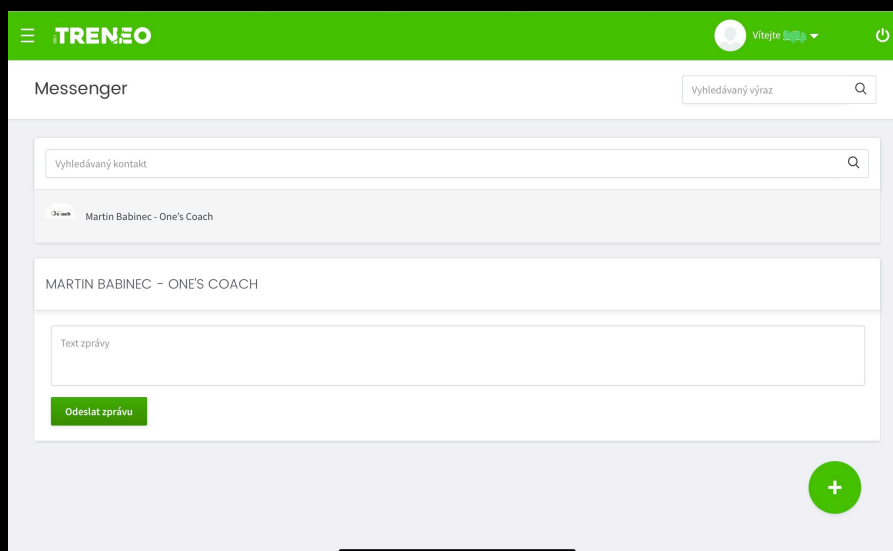
Funkcie iTreneo

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.



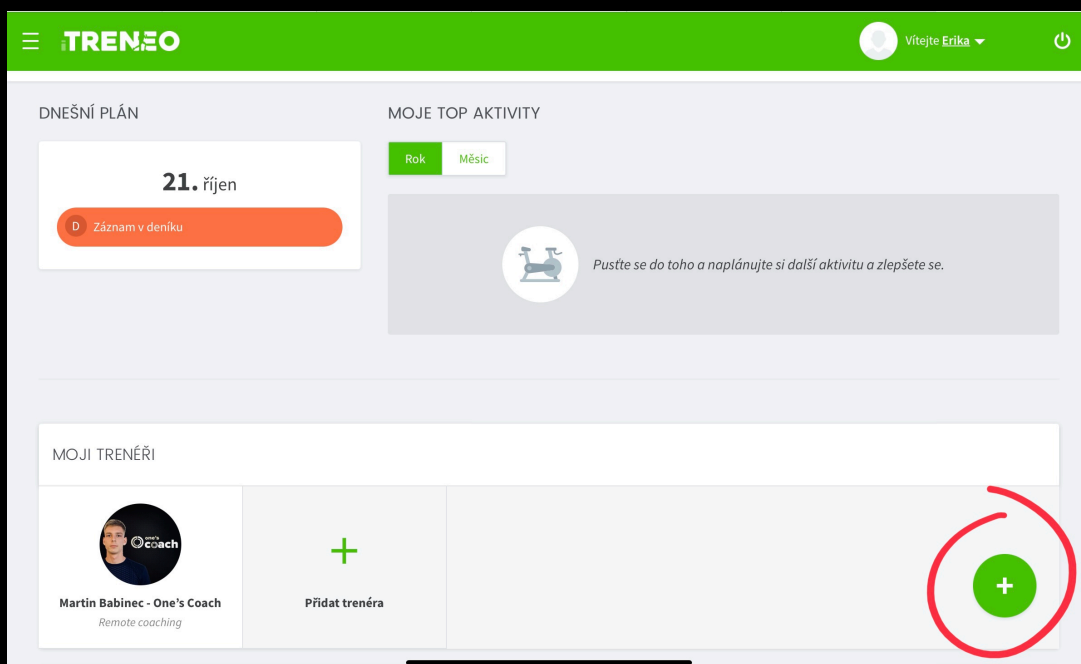
- Messenger – v sekcii messenger môžeme v prípade otázok alebo nejasností komunikovať



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 neváhaj kontaktovať

*Napiš
mi SMS*



Instagram



+421 914 119 987



martinbabinec@icloud.com



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

www.itreneo.cz