

## **Personlig træning**

Personlig træning er for dig der ønsker, at have en træner til at varetage en eller flere af dine ugentlige eller månedlige træninger. Under personlig træning, vil din træner sørger for, at din teknik i div. øvelser er korrekt, sørger for at presse dig så du får mest muligt ud af din træning. Det giver dig ligeledes en mulighed for, at stille din træner spørgsmål til din træning, øvelser, bekymringer mm.

Personlig træning kræver en programlægning/målsætningsamtale inden opstart.