




MEMBERSHIP PREMIUM



 aktivitus.se

 info@aktivitus.se

 [@aktivitus](https://www.facebook.com/aktivitus)

 [@aktivitus](https://www.instagram.com/aktivitus)

#dinkonditionvårstyrka

MEMBERSHIP PREMIUM

En helhetslösning och premiumtjänst där du med stöd och vägledning av en personlig coach, med specialistkompetens i din idrott, styrs i rätt riktning mot ditt unika mål. Vi kvalitetssäkrar och reviderar regelbundet din träning med hjälp av vetenskapliga tester och har kontinuerliga coachsamtal där vi diskuterar hur du mår och hur träningen fortlöper. Emellanåt kör vi ett gemensamt träningspass där vi slipar på tekniken eller just det du behöver för att utvecklas. I Membership Premium ingår regelbundna Avancerade laktattester, VO2max-tester, teknikanalyser samt träningsprogram och coaching/personlig träning mot en fast månadskostnad utan bindningstid.*


Din träning loggas via ett premium-konto i Training Peaks™ vilken är den plattform vi anser bäst på marknaden för träningsplanering och uppföljning. Vi tar hänsyn till både dina kortsiktiga och långsiktiga mål och använder vår gedigna erfarenhet i kombination med dina unika förutsättningar för att skapa den perfekta planen. Du har en dröm, vi hjälper dig nå den!


PRIS - Aktuella priser hittar du på www.aktivitus.se

BOKA - Kom igång med Membership Premium genom att boka "Uppstartstest Membership Premium" [här](#)

 aktivitus.se

 info@aktivitus.se

 [@aktivitus](https://www.facebook.com/aktivitus)

 [@aktivitus](https://www.instagram.com/aktivitus)

**Denna tjänst kan sägas upp var fjärde månad.*

[#dinkonditionvårstyrka](https://www.instagram.com/aktivitus)

DETTA INGÅR I MEMBERSHIP PREMIUM

Fysiologiska tester

En löpande tjänst där vi har järnkoll på dig och din fysik genom regelbundna tester. Detta gör att vi kan justera dina intensitetszoner och din träningsbelastning utan att chansa eller gissa.

Individuell träningsplanering

Du har ett individuellt anpassat och noga detaljerat träningsprogram där vi har tagit hänsyn till din bakgrund, målsättning, fysiologiska profil och tid till träning.

Training Peaks™ plattform

Träningsplaneringen sker via ett premium-konto (Värde 20 USD/mån) i Training Peaks™, den plattform vi anser vara bäst på marknaden. Du sköter träningen på egen hand men får nytt program i samband med varje testtillfälle som sker var 4:e månad.

Regelbunden coachning

Kontinuerliga samtal med din coach för att utvärdera och planera.

Justering i programmet


Krävs det justeringar i ditt upplägg gör vi det. Din coach har 100% på koll på dig och din träning och skapar de bästa förutsättningarna. Fingertoppskänsla kan vi kalla det.


Kvalitetssäkring av träningen

Vi kvalitetssäkrar och reviderar regelbundet din träning med hjälp av vetenskapliga tester och har kontinuerliga coachsamtal där vi diskuterar hur du mår och hur träningen fortlöper.

 aktivitus.se

 info@aktivitus.se

 [@aktivitus](https://www.facebook.com/aktivitus)

 [@aktivitus](https://www.instagram.com/aktivitus)

#dinkonditionvårstyrka