



MEMBERSHIP STANDARD



 aktivitus.se

 info@aktivitus.se

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

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

#dinkonditionvårstyrka

MEMBERSHIP STANDARD


En löpande tjänst där vi har järnkoll på dig och din fysik genom regelbundna Avancerade tröskeltester och VO2-maxtester. Detta gör att vi kan justera dina intensitetszoner och din träningsbelastning utan att chansa eller gissa. Du har ett individuellt anpassat och noga detaljerat träningsprogram där vi har tagit hänsyn till din bakgrund, målsättning, fysiologiska profil och tid till träning. Träningsplaneringen sker via ett premium-konto 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. Denna tjänst kan sägas upp var fjärde månad.


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

BOKA - Kom igång med Membership Standard genom att boka "Uppstartstest Membership Standard" [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

DETTA INGÅR I MEMBERSHIP STANDARD

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.

 aktivitus.se

 info@aktivitus.se

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

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

#dinkonditionvårstyrka