



MEMBERSHIP SUPREME



 aktivitus.se

 info@aktivitus.se

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

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

#dinkonditionvårstyrka

MEMBERSHIP SUPREME

Vår **top of the line-tjänst** för dig som inte vill kompromissa och som värdesätter regelbunden träning med din personliga coach. En helhetslösning 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. Du träffar din coach regelbundet för att bibehålla träningsmotivation och för att säkerställa bästa kvalitet i träningen. I Membership Supreme ingår regelbundna Avancerade laktattester, VO2max-tester, teknikanalyser samt träningsprogram och coaching/personlig träning mot en fast månadskostnad utan bindningstid.*

Din träning loggas via 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!


Nå ditt drömmål med vårt fulla fokus på just dig. Du når din fulla potential om du ger oss din tid, din svett och din passion. Extra allt ingår!


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

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

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.

Regelbunden personlig träning

Du träffar din coach regelbundet för att bibehålla träningsmotivation och för att säkerställa bästa kvalitet i träningen.

Gräddfil till idrottsläkare, idrottsnutritionist, sjukgymnast och idrottspsykolog

Vid skada eller sjukdom sätter vi dig i kontakt med vår idrottsläkare, idrottsnutritionist, sjukgymnast eller idrottspsykolog.* Detta för att du så snabbt det överhuvudtaget är möjligt skall vara tillbaka på banan efter skada och för att optimera alla tänkbara förutsättningar för framgång.

Fri tillgång till Aktivitus Powergroups

Våra populära träningsgrupper där du kommer hitta träningskompisar med liknande mål och kapacitet. Ypperligt tillfälle att nätverka även professionellt.

Fri tillgång till teknikkurser


"Power is nothing without control" som en känd däcktillverkare uttryckte det i sin reklam. Och det samma gäller dig. Det spelar ingen roll hur bra kondition du har och hur mycket du tränar om du inte har rätt teknik. Med rätt teknik i din gren ökar prestandan avsevärt och skaderisken sjunker markant!


Fri tillgång till föreläsningar

Aktivitus har ett kompetent batteri med föreläsare och vi arrangerar regelbundet populära workshops och föreläsningar. Din coach kommer ge dig access och inbjudningar till de som är relevanta för dig.

 aktivitus.se

 info@aktivitus.se

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

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

**timdebitering tillkommer*

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