

Plan treningowy dla {{imię nazwisko}}



Podsumowanie wywiadu treningowego

www.funfit2.pl



Podsumowanie wywiadu treningowego

www.funfit2.pl



Cel treningowy

{{Zbudowanie masy mięśniowej}}

{{od 0,5 kg do 2 kg}}



Rezultaty

{{1-3 miesiące}}

{{zależy mi na szybkich efektach}}



Aktywność na co dzień

{{Umiarkowana aktywność}}

{{spacery, jazda na rowerze, domowe obowiązki, czasem siłownia}}



Ile czasu na trening

{{Tylko weekendy}}

{{1 lub 2 dłuższe sesje}}

Trening FBW dla Jana Kowalskiego

Trening FBW to kompleksowy plan angażujący wszystkie główne grupy mięśniowe w jednej sesji. Jego głównym celem jest **poprawa ogólnej sprawności, wzmocnienie całego ciała** oraz **budowanie zdrowych nawyków ruchowych**. Dzięki równomiernemu zaangażowaniu różnych partii mięśniowych, trening ten sprzyja **efektywnej redukcji tkanki tłuszczowej**, a także **zwiększeniu siły i wytrzymałości**.

ROZGRZEWKA



1

{{Wyciskanie hantli leżąc}}
{{3 serie po 10 powtórzeń}}



AKTYWACJA

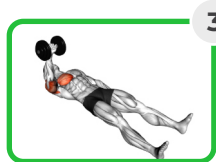


2

{{Martwy ciąg}}
{{3 serie po 10 powtórzeń}}



ĆWICZENIA OGÓLNE



3

{{Wyciskanie hantli leżąc}}
{{3 serie po 10 powtórzeń}}



ĆWICZENIA POMOCNICZE



4

{{Martwy ciąg}}
{{3 serie po 10 powtórzeń}}



www.funfit2.pl



Uwagi trenera:

{{treść uwagi / brak uwag}}

SERIE ŁĄCZONE



5

{{Wyciskanie hantli leżąc}}
{{3 serie po 10 powtórzeń}}



OBWÓD TRENINGOWY



6

{{Martwy ciąg}}
{{3 serie po 10 powtórzeń}}



FINISHER



7

{{Wyciskanie hantli leżąc}}
{{3 serie po 10 powtórzeń}}



SCHŁODZENIE



8

{{Martwy ciąg}}
{{3 serie po 10 powtórzeń}}



01

Największa kadra trenerska

Wstyd przed rozpoczęciem treningu wynika często ze stereotypów, że w świecie fitness są tylko idealni ludzie. Dopasowanie trenera do płci i wieku oraz potencjalnego wyglądu, przelamuje często wstyd i pozwala na swobodniejsze wykonanie pierwszego kroku.

02

Pakiet treningów

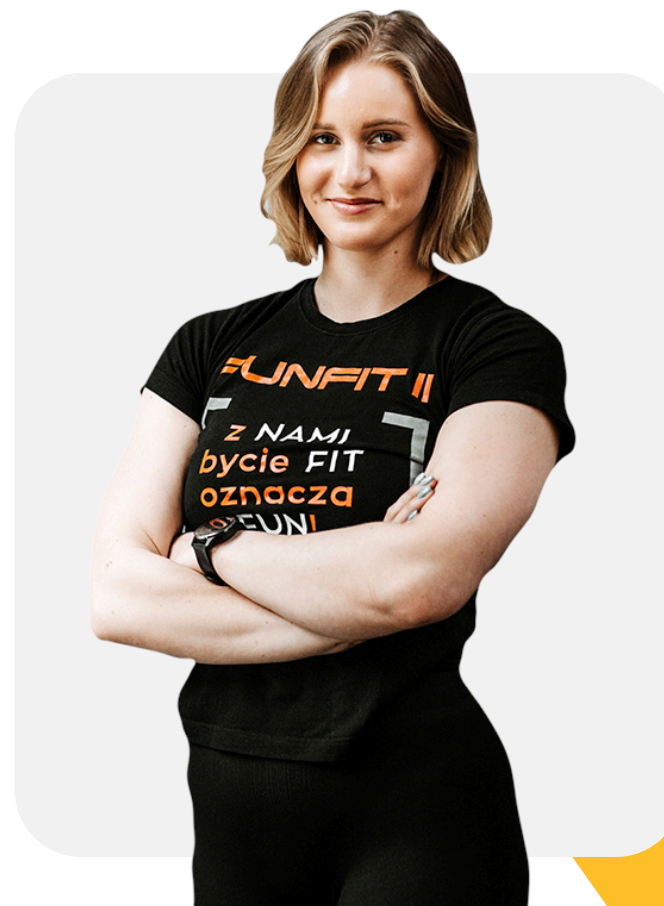
To wielotygodniowa opieka trenera, a nie kilka sesji treningowych. Nie musisz ćwiczyć tylko z trenerem, możesz urozmaicić swój plan treningowy o trening z trenerem oraz trening samodzielny.

03

Ceny

Ceny jednostkowe zaczynają się od **90,00 zł** za jeden trening w pakiecie.

www.funfit2.pl



01

Misja Funfit II

Misją Funfit II jest aktywizowanie lokalnej społeczności do spędzania czasu w sposób aktywny. Chcemy dotrzeć do jak największego grona osób, aby pokazać że bycie zdrowym i w dobrej formie jest ważne, ale może być również łatwe, fajne i przyjemne ♥

02

Plan treningowy

Plan treningowy jest naszą wartością dodaną i wprost nawiązuje do naszej misji - możesz zadbać o siebie będą aktywnym w sposób łatwy, fajny i przyjemny.

03

Twój plan treningowy

Twój plan treningowy jest ważny maksymalnie przez 3 miesiące. Możesz go odświeżyć w formie treningu okresowego w planie 12 miesięcznym.

04

Rozbuduj swój plan

Jeśli potrzebujesz odświeżyć go szybciej lub chcesz poszerzyć jego zakres o kolejne dni treningowe (np. split, trening ABCD), wymaga to umówienia się na trening personalny.



FUNFIT II

Na czym polegają raty OneyRaty

1

Wybierasz partnera OneyRaty i produkt, którego potrzebujesz. Dostosowujesz go do swoich potrzeb.

2

Uzupełniasz formularz z danymi, potwierdzasz swoją tożsamość i akceptujesz umowę

3

Robisz zakupy u wybranego partnera i pokazujesz sprzedawcy otrzymany kod. Masz na to 72 godziny.



7,8 mln Klientów na świecie

Jesteśmy od 20 lat w Polsce

Oferujemy usługi w 12 krajach

1900+ partnerów na świecie

www.funfit2.pl



TWÓJ PLAN TRENINGOWY FUNFIT II

PRZYKŁADOWA SYMULACJA

*dotyczy 10 treningów personalnych o wartości 1000,00 zł

1. Wpisz kwotę

1000 zł

699 zł 30 000 zł

2. Wybierz ratę

166,67 zł / mies., 6 rat
RRSO: 0,00%

83,33 zł / mies., 12 rat
RRSO: 0,00%

Złóż wniosek

 smartney
Grupa Oney Bank

Pożyczkodawcą jest Smartney Grupa Oney S.A.
[Formularz informacyjny](#)

RRSO: 0,00%
Kwota wnioskowana: 1 000,00 zł
Liczba rat miesięcznych: 12 rat
Oprocentowanie: 0%
Odsetki: 0,00 zł
Prowizja: 0,00 zł
Całkowita kwota pożyczki: 1 000,00 zł
Rata płatna do: 30. dzień miesiąca
[Zmień dzień](#)

Przykład reprezentatywny dla pożyczki zawieranej za pośrednictwem serwisu <https://oneyraty.pl> w salonach fitness i siłowniach na okres 6 lub 12 miesięcy dotyczy pożyczki od 699 zł do 30 000 zł: Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 0%, całkowita kwota kredytu 1 698,88 zł, całkowita kwota do zapłaty 1 698,88 zł, oprocentowanie 0%, całkowity koszt kredytu 0 zł (prowinzja 0 zł, odsetki 0 zł), 11 miesięcznych równych rat po 141,57 zł, ostatnia rata wyrównująca 141,61 zł. Kalkulacja na dzień 31.12.2024 r.



www.funfit2.pl