JAK WYBRAĆ TRENERA?

Przygotuj pytania, sprawdź zasady i oceń pierwsze spotkanie.

Zapisz, czego potrzebujesz od współpracy. Użyj checklisty podczas rozmowy z trenerem, a po spotkaniu wróć do swoich odpowiedzi. Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi od razu.

NOWY SĄCZ | JAKUBWILK.COM.PL

MÓJ PUNKT WYJŚCIA

Wiem, jakiego wsparcia szukam

Mój główny cel treningowy:

Moje dotychczasowe doświadczenie:

Dni i godziny, w których mogę ćwiczyć:

1 Przygotowuję się do rozmowy

- ☐ Potrafię opisać, z czym zaczynam i czego chcę się nauczyć.
- ☐ Zapytam o doświadczenie trenera z osobami o podobnym celu.

Ustalam konkretne zasady

2 Terminy i koszty

- [ ] Sprawdzam dostępność trenera w moich godzinach.
- [ ] Pytam o ceny spotkań, pakietów i zakres wsparcia.
- [ ] Ustalam długość treningu i zasady ewentualnego przedłużenia.

3 Przebieg współpracy

- [ ] Pytam, jak ustalamy i zmieniamy terminy.
- [ ] Sprawdzam możliwość współpracy przez interesujący mnie okres.
- [ ] Zapisuję kwestie, które wymagają doprecyzowania przed zakupem.

Porównuj cały zakres współpracy, nie tylko cenę spotkania.

Obserwuję sposób pracy

4 Kontakt podczas ćwiczeń

- [ ] Trener obserwuje moje wykonanie i odpowiada na pytania.
- [ ] Rozumiem wskazówki i mogę powiedzieć, gdy coś jest niejasne.
- [ ] Trener pyta o moje odczucia i reaguje na trudności.

5 Dopasowanie do mnie

- [ ] Wiem, dlaczego wybraliśmy dane ćwiczenia.
- [ ] W razie potrzeby omawiamy zmianę trudności lub wariantu ruchu.
- [ ] Oczekiwania dotyczące efektów uwzględniają moją sytuację.

Sam typ sprzętu nie przesądza o jakości treningu.

PO ROZMOWIE

Podejmuję świadomą decyzję

Co odpowiada mi w tej współpracy?

O co muszę jeszcze dopytać?

Mój następny krok i termin:

Chcesz dopasować plan do swoich możliwości? Porozmawiajmy o treningach w Nowym Sączu.

POROZMAWIAJMY O TRENINGU

733 816 975 | kontakt@jakubwilk.com.pl

Centrum Rekreacji Olimp, ul. Grunwaldzka 17