

# WYBÓR PAKIETU TRENINGÓW

Sprawdź swój cel, dostępność i zakres wsparcia przed decyzją.

Ta checklista pomoże Ci przygotować rozmowę o 4, 8 lub 12 spotkaniach. Zapisz ustalenia, a później wróć do nich przy podsumowaniu współpracy. Liczbę treningów dopasuj do swojej sytuacji.

NOWY SĄCZ | JAKUBWILK.COM.PL

PRZED DECYZJĄ

# Określam cel i dostępność

**Czego chcę się nauczyć lub nad czym pracować?**

**Moje doświadczenie na siłowni:**

**Terminy, które mogę regularnie utrzymać:**

## 1 Dobieram liczbę spotkań

- [ ] Rozmawiam o tym, czy potrzebuję nauki podstaw, czy dłuższego prowadzenia.
- [ ] Porównuję koszt, zakres i możliwość wykorzystania pakietu.

# Wiem, co obejmuje pakiet

## 2 Treningi i terminy

- [ ] Mam ustaloną liczbę spotkań i sposób planowania tygodnia.
- [ ] Znam długość treningu i zasady zmiany terminów.
- [ ] Wiem, jak omawiamy technikę i sprawdzamy postęp.

## 3 Prowadzenie żywieniowe

- [ ] Ustalam zakres i okres wsparcia online w wybranym pakiecie.
- [ ] Wiem, jakie dane przekazuję w ankiecie do planu żywieniowego.
- [ ] Znam częstotliwość raportów i sposób kontaktu przez aplikację.

**Dopytaj o niejasne warunki przed rozpoczęciem współpracy.**

# Zapisuję postęp i pytania

## 4 Korzystam ze wskazówek

- [ ] Pytam, gdy nie rozumiem ustawienia lub sposobu wykonania ćwiczenia.
- [ ] Zgłaszam trudności, które wpływają na realizację planu.
- [ ] Wracam do ustaleń podczas treningów i raportów.

**Ćwiczenie lub wskazówka do powtórzenia:**

**Pytanie do najbliższego raportu:**

**Następne spotkanie: dzień i godzina**

**Oceniaj zmiany względem własnego punktu wyjścia.**

PODSUMOWANIE CYKLU

# Ustalam dalszy krok

**Co wykonuję lub rozumiem lepiej?**

**Co wymaga dalszej nauki?**

**Jakiego wsparcia potrzebuję teraz?**

**Ustalony następny krok:**

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