SAAB DÁNIELLEL

A FIZIKUMOD. RÁD ÉPÍTVE.

Személyre szabott edzés, táplálkozás és közös munka.
Így építjük fel együtt a fejlődésedet.



EDZÉS

A célodhoz és az idődhöz.

TÁPLÁLKOZÁS

A szokásaidhoz igazítva.

KÖVETÉS

A visszajelzéseid alapján.

01 / A MEGKÖZELÍTÉS

A TERVED AZ ÉLETEDHEZ IGAZODIK.

A célodból, a kiinduló helyzetedből és a hétköznapjaidból indulok ki. Ezek alapján állítom össze az edzésedet és a táplálkozásodat, majd a visszajelzéseidhez igazítom a következő lépést.

01 **Ha most vágsz bele**

Érthető feladatokat és kapaszkodókat kapsz: tudd, mit miért csinálsz, és hogyan kezdj hozzá.

02 **Ha már edzel, de elakadtál**

Átnézzük, hogyan edzel és étkezel, mit mutatnak a feljegyzéseid, és hol érdemes változtatni.

03 **Ha sűrűek a napjaid**

A rendelkezésre álló időddel és eszközeiddel tervezünk, hogy a program a hétköznapjaidban is követhető legyen.

AMIHEZ IGAZODUNK

A CÉLOD

Milyen változást szeretnél?

A LEHETŐSÉGEID

Mikor, hol és mivel edzel?

A SZOKÁSAID

Hogyan telnek a napjaid?

↓

A TE PROGRAMOD

AMIT ÉN HOZOK

A tervezést, az érthető útmutatást és a haladásod követését.

AMIT TE HOZOL

Az elvégzett munkát, az őszinte visszajelzést és a naplózást.

A programot együtt tesszük a hétköznapjaid részévé.

02 / AMIT KÉZHEZ KAPSZ

ÖT ANYAG.
EGY ÖSSZEFÜGGŐ PROGRAM.

A részletes útmutatók megmutatják a teendőidet. A rövid összefoglaló és a naplók segítenek a napi használatban és a fejlődés követésében.

PDF

EDZÉSTERV

A célodhoz és az eszközeidhez igazított edzések.

- Gyakorlatok és írásos kivitelezés
- Sorozatok, ismétlések, pihenők
- Terhelés, továbblépés és cserék

PDF

ÉTREND

A saját ételeidből és szokásaidból felépítve.

- Kalória- és makrócélok, mintanapok
- Ételbank és ételcserék
- Bevásárlólista, konyhai segítség

03 **ZSEBKÖNYV** — PDF

A teremben gyorsan elővehető, tömör edzésösszefoglalód.

04 **MAKRÓTRACKER** — EXCEL

Ételadatbázis, makrószámolás, mérések és szokáskövetés.

05 **EDZÉSNAPLÓ** — EXCEL

Sorozatok, súlyok, ismétlések és megjegyzések egy helyen.

Az anyagok egymásra épülnek, és a közös munkát támogatják.

03 / SZEMÉLYRE SZABVA

A RÉSZLETEK TESZIK SZEMÉLYESSÉ.

Az edzésnél a tapasztalatod, az időd és az eszközeid számítanak. Az étrendnél az ízlésed és a napi ritmusod is része a tervezésnek.



EDZÉS

TUDD, MI A FELADAT.

A kivitelezést írásos útmutató és angol gyakorlatnevek segítik. Így a mozdulatokra könnyen rá is tudsz keresni.

- Mit és milyen sorrendben végzel.
- Mennyit dolgozol és pihensz.
- Hogyan lépsz tovább, ha fejlődsz.

TÁPLÁLKOZÁS

A SAJÁT ÉTELEIDDEL.

Az étrendet úgy építem fel, hogy a megvalósításához is legyenek kapaszkodóid.

- Érthető adagok és mintanapok.
- Cserék az ételbankból.
- Bevásárlólista a tervezéshez.



A követhetőség már a tervezésnél szempont.

04 / FOLYAMATOS KÖVETÉS

AHOGY FEJLŐDSZ, ÚGY VÁLTOZIK A TERVED.

A coaching teljes időtartama alatt követem a haladásodat. A kitöltött trackereidet hetente alaposan átnézem, és ezek alapján alakítom a következő időszakot.

01

TE KÜLDÖD

Kitöltött makrótracker és edzésnapló a heti visszajelzéshez.

→

02

ÉN ÁTNÉZEM

Elemzem a feljegyzéseidet, és megnézem, hogyan haladsz.

→

03

IGAZÍTOK

Módosítom a terveidet, vagy szükség szerint újakat készítek.

TÖBB TERV IS BELEFÉR.

Ha a fejlődésed indokolja, újraírom a programodat. A coaching időtartama alatt a szükséges módosítások és új tervek is a közös munka részei.

KÉT HETI ÁTNÉZÉS KÖZÖTT

KÉRDEZHETSZ.

Ha elakadsz, vagy kérdésed van, bármikor írhatsz. A heti követés mellett is kapcsolatban maradunk.

Messenger / Instagram / E-mail

BEKÜLDÖTT EDZÉSVIDEÓ

MEGNÉZEM A TECHNIKÁD.

Ha felvételt küldesz a gyakorlatodról, végignézem, és személyre szabottan igazítom a kivitelezési útmutatást.

A csomaghoz előre felvett videótár nem tartozik.

05 / AZ INDULÁS MENETE

AZ ELSŐ ÜZENETTŐL AZ ELSŐ EDZÉSIG.

Jelentkezéshez írd meg a COACHING szót Facebookon vagy Instagramon, és mesélj röviden a célodról. Innen lépésről lépésre haladunk tovább.

01

Elmondod, honnan indulsz.

Átbeszéljük a célodat, az eddigi tapasztalatodat, és hogy hetente mikor, hol és milyen eszközökkel tudsz edzeni.

02

Egyeztetjük a közös munkát.

Kiválasztod az 1 vagy 3 hónapos csomagot. Összegyűjtjük azokat az információkat, amelyek alapján a programod valóban hozzád igazítható.

03

Összeállítom az induló anyagaidat.

Elkészítem az edzéstervedet, az étrendedet, a zsebkönyvedet és a két Excel-naplót. Az anyagokat e-mailben kapod meg.

04

Elindul a közös munka.

Használod a terveidet, vezeted a naplóidat, és hetente átküldöd a kitöltött trackereket. Én átnézem őket, és a haladásod alapján igazítok.

LEGFELJEBB 1 HÉT

Az induló anyagok elkészítése személyfüggő, de egy héten belül elkészül a csomagod.

06 / ÜGYFÉLVISSZAJELZÉSEK

AMIT AZ ÜGYFELEIM ÍRTAK.

Néhány üzenet, amit az elkészült anyagok átnézése után kaptam.

Szia! Most néztem át az anyagot és komolyan tátva maradt a szám, nagyon köszönöm. Mekkora melót tettél ebbe??? Hihetetlenül komplex és mély az egész, de közben meg olyan tisztán és logikusan van felépítve, hogy azonnal mindent értek. Le a kalappal, ez zseniális! 🙏

Úristen, minden hálám, most olvastam végig a terveket... egyszerűen el vagyok ájulva! Látszik, hogy mekkora szakértelem van mögötte és mégis annyira kézenfekvő és könnyen követhető az egész. Minden aggodalmam elszállt, alig várom, hogy kezdjem. 😍

Szia! Csak muszáj volt megírnom, hogy teljesen elképesztő amit összeraktál. Ez nem egy sima terv, hanem egy teljes rendszer. A legdurvább, hogy az összetettség ellenére egyáltalán nem érzem magam elveszve benne. Köszönöm szépen, Dani!

Szia Dániel, én még életemben nem láttam ennyire precízen összerakott anyagot. Olyan szinten összetett, hogy minden kérdésemre ott a válasz, mégis olyan gördülékeny. Teljesen magabiztosan vágok bele. Hatalmas elismerésem!

Szia! Komolyan mondom, eszméletlen jó lett. Olyan mélységű infók vannak benne, hogy csak pislogtam. Szuper egyszerűen követhető, nagyon köszi! Nagyon várom az első edzést. 💪

07 / CSOMAGOK ÉS JELENTKEZÉS

VÁLASZD KI A KÖZÖS IDŐSZAKOT.

Mindkét csomagban ugyanazt a személyre szabott szolgáltatást kapod. Új belépőként mindkét időtartam árából 5 000 Ft kedvezmény jár.

1 HÓNAP

Listaár: 35 000 Ft

ÚJ BELÉPŐKNEK

30 000 Ft

A teljes 1 hónapos időszakra.

1 HÓNAP KÖZÖS MUNKA

Személyre szabott indulás, heti követés és szükség szerinti módosítások.

KEDVEZŐBB HAVI ÁR

3 HÓNAP

Listaár: 80 000 Ft

ÚJ BELÉPŐKNEK

75 000 Ft

A teljes 3 hónapos időszakra.

25 000 Ft / hó

Az 1 hónapos belépő csomaghoz képest
havi 5 000 Ft-tal kedvezőbb átlagár.

A TELJES COACHING MINDKÉT CSOMAGBAN

Az öt személyre szabott anyag, a heti trackerellenőrzés, a köztes kérdezés, a beküldött gyakorlatvideók átnézése, valamint a szükséges tervmódosítások és újratervezés.

Minden vásárlás után áfamentes számlát állítok ki.

JELENTKEZÉS MESSENGEREN

ÍRD MEG: COACHING →

Messenger Facebook Instagram saabfitnesstrainer@gmail.com