

Maart/April

- Vragenlijst invullen
- Intake gesprek voeding 60 min.

Start-up: 18/4/2020 9.00-10.30

- Weging
 - Uitleg trainingsplan
 - Uitleg voedingsplan
- Week 1: 8.00-10.00**
- Weging
 - Follow-up voeding
 - Training: Core en high intensity

- Week 2: 8.00-10.00**
- Weging
 - Nuchtere looptraining
 - Training: Core en high intensity

- Week 3: 8.00-10.00**
- Weging
 - Follow-up voeding
 - Training: Core en high intensity

- Week 4: 8.00-10.00**
- Weging
 - Nuchtere looptraining
 - Training: Core en high intensity

- Week 5: 8.00-10.00**
- Weging
 - Follow-up voeding
 - Training: Core en high intensity

- Week 6: 8.00-10.00**
- Weging
 - Nuchtere looptraining
 - Training: Core en high intensity

Week 7: 8.00-10.00

- Weging
- Nuchtere looptraining
- Training: Core en high intensity

Week 8: 8.00-10.00

- Weging
- Follow-up voeding
- Training: Core en high intensity

Training

- 1 groepstraining op zaterdag
- 1 vrije groepstraining op woensdag om 21u

Thuis trainingsplan:

- 4-5 nuchtere looptrainingen
- 4 Core en high intensity training

Voeding

Voedingsplan voor thuis

- Recepten
- Productinformatie

Totaal prijs: 350€

Extra Voedingspakket - optioneel

- 1 pot whey
- 1 pot caseïne
- 12 pak eiwitrepen
- 1 pak mawri granola

Prijs: 65€

DO YOU WANT A SIXPACK TOO?

8 WEKEN PROFESSIONELE BEGELEIDING

Waar?

Move groepspraktijk
te Wilsele
www.makeamove.be

Info?

info@makeamove.be
[@movegroepspraktijk](https://www.instagram.com/movegroepspraktijk)