

# Ședință fizică împreună\*

*\*în completarea Planului de pregătire online*

Este potrivită pentru:

- cei care se află la început de drum și au nevoie de îndrumare pentru execuția corectă a exercițiilor
- antrenamente intense, ca, de exemplu, alergări care vizează creșterea vitezei: intervale, fartlek, tempo, threshold etc.
- nevoi speciale cauzate de accidentări anterioare sau alte probleme medicale

Include monitorizare, evaluare, asistență și explicații pe tot parcursul antrenamentului individualizat și corectarea eventualelor deficiențe de execuție

Durata unui antrenament: 1 oră

Locații: Arena Națională, parcul IOR, stadionul Viitorul, stadionul Dinamo (București)

130 RON/antrenament 1 pers., 100 RON/2 pers., 80 RON/>3 pers.



0724 537 809  
cristianlutić@gmail.com  
cristianlutić.com  
facebook.com/betterrunning8/