Informacja dla przyszłych podopiecznych, zainteresowanych podjęciem współpracy.
Poniższy diagram przedstawia kolejne etapy nawiązania współpracy, ze mną jako Trenerem.

Ty

- Kontakt ze strony osoby zainteresowanej. Kontakt poprzez @, facebook.

Ja

- W odpowiedzi na zapytanie osoby zainteresowanej podjęciem współpracy przesyłam pliki do zapoznani się (m.in. regulamin współpracy, cennik) oraz formularz wywiad trenerski do wypełnienia.

Ty

- Osoba zainteresowana odsyła uzupełniony formularz oraz potwierdza zasady współpracy opisane w regulaminie.

Ja

- Zapoznaję się z Twoimi plikami. W zależności od Twojej wybranej usługi zdecyduję czy potrzebuję dodatkowych informacji. Obmyślam plan działania na pierwszy okres współpracy i informuję Cię o tym m.in. kiedy otrzymasz pliki oraz jak prawdopodobnie będzie wyglądała współpraca (to zależy od wykupionej usługi).

Ja

- W momenice kiedy będę miał komplet informacji zabieram się do układania planów. Po ich opracowaniu wysyłam Ci je na @, czekam, aż zapoznasz się z nimi i potwierdzisz ich zrozumiałość i gotowość do działania :)

My

- Wszelkie Twoje wątpliwości omawiamy. Nie rozpoczniemy współpracy jeżeli nie będziemy mówić wspólnym językiem i nie będziemy wspólnie realizowali te same cele :)
- *Dalsze punkty dotyczą osób zainteresowanych treningami personalnymi.*

My

- W przypadku wybrania usług związanych z treningami personalnymi umawiamy pierwszy możliwy termin, gdzie spotykamy się na sali treningowej i osobiście analizuje Twoje aktualne możliwości treningowe. Pierwszy okres współpracy będzie w głownej mierze opierał się na dogłębnej analizie Twojego poziomu zaawansowania w treningu siłowym, m.in. zgodnie z koncepcją joint by joit skupimy sie w tym okresie na znalezieniu Twoich braków, dysproporcji w sylwetce oraz napięciu mięśniowym, jednym słowem znajdziemy Twoje słabe punkty.

Ja

- W chwili, gdy wychwycimy Twoje słabe strony, moim zadaniem jest znalezienie ich przyczyny występowania a następnie dobrać takie ćwiczenia (jako narzędzie), które będą tworzyły idealny plan treningowy. Stopień zaawansowania wykonywanych przez Ciebie ćwiczeń będzie uzależniony od twoich możliwości fizycznych oraz psychicznych (bierzemy pod uwagę Twoje życie osobiste, zawodowe oraz obowiązki z nimi związane, ilość czasu, jaką możesz poświęcić na świadome trenowanie).

My

- Bierzemy się do pracy i wspólnie realizuje kolejne cele dla poszczególnych etapów współpracy. Z mojej strony nastaw się na pełne zaangażowanie w naszą współpracę i dobry kontakt interpersonlany. Każdy cykl treningowy, który wchodzi w skład Twojego planu treningowego jest ukierunkowany na progres. Jesteś w pełni świadom co, dlaczego i po co robimy. O wszelkich zmianach zarówno w planie treningowym oraz dietetycznym jesteś informowana/y na bieżąco.