

ПЛАН ТРЕНИРОВОК



Разработка индивидуального плана тренировок под вашу цель для любого формата: домашние, в зале, на улице



Видеоинструкции с техникой выполнения упражнений



Сопровождение в формате видеоотчетов для корректировки техники

ТАРИФ

РЕГУЛЯРНОСТЬ:

2-4 раза в неделю

СОПРОВОЖДЕНИЕ:

1 мес

7 000₽



АКАДЕМИЯ
АНДРЕЯ КОСТИКОВА

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ



Разработка индивидуального плана тренировок под вашу цель для любого формата: домашние, в зале, на улице



Онлайн-тренировки с тренером по видео, корректировка техники в момент выполнения упражнений



Любой часовой пояс
УСЛОВИЕ: Тренировки со штативом



АКАДЕМИЯ
АНДРЕЯ КОСТИКОВА

ТАРИФЫ

1 ТРЕНИРОВКА
(РАЗОВОЕ ЗАНЯТИЕ)

2 500₽

АБОНЕМЕНТ НА 1 МЕС.
12 ТРЕНИРОВОК

24 000₽

ПЛАН ПИТАНИЯ (с сопровождением)



Составление индивидуального плана питания под вашу цель (расчет веса и КБЖУ).
Вкусные и полезные рецепты для самостоятельной готовки.



Контрольное взвешивание и замеры до старта и через каждые 10 дней. На связи в течение дня.



Помогу оперативно определиться с выбором еды в кафе/ресторане/сервисе доставки/ в гостях и др.
Дам рекомендации по алкоголю (что, сколько, и когда, без вреда для диеты, **НО НЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!**)

ТАРИФ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:

1 мес

НА СВЯЗИ:

ежедневно

16 000₽



АКАДЕМИЯ
АНДРЕЯ КОСТИКОВА

ПЛАН ПИТАНИЯ (БЕЗ СОПРОВОЖДЕНИЯ)



Составление индивидуального плана питания под вашу цель (шаблон с расчетом веса и КБЖУ)



Контрольное взвешивание и замеры до старта и через каждые 10 дней для корректировки плана



Ознакомительный созвон с инструкцией по плану питания.

ТАРИФ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:

1 мес

КОНТРОЛЬ ЦЕЛИ:

1 раз в 10 дней

10 000₽



АКАДЕМИЯ
АНДРЕЯ КОСТИКОВА

ПЛАН ПИТАНИЯ

(РАБОТА С ПОВАРОМ)



Составление индивидуального плана питания под вашу цель (любое блюдо по КБЖУ). Вкусные и полезные рецепты для приготовления профессиональным поваром.



Контрольное взвешивание и замеры до старта и через каждую неделю



Коммуникация напрямую с вашим поваром, а не с вами. Предварительная консультация с клиентом до старта.

ТАРИФ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:

1 неделя

КОНТРОЛЬ ЦЕЛИ:

1 раз в 7 дней

20 000₽



АКАДЕМИЯ
АНДРЕЯ КОСТИКОВА

ОНЛАЙН– КОНСУЛЬТАЦИЯ



Индивидуальная консультация по питанию, тренировкам, достижению спортивных результатов



Сессия вопрос-ответ с тренером



Персональные рекомендации

ТАРИФ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:

30 минут

2 000₽



АКАДЕМИЯ
АНДРЕЯ КОСТИКОВА