



# FlexCoaching

## 12 WEKEN GEPERSONALISEERDE BUDGETVRIENDELIJKE COACHING



### FASE 1 OPSTARTEN

#### EERSTE METING

We scannen je lichaamssamenstelling en maken je bewust van de noden aan verbetering.

#### VOEDING

We installeren je voedingsapp en leggen je alles uit.

#### TRAINING

Je eerste training.  
Uitleg programma, oefeningen, uitvoering, intensiteit, .....

#### COMMUNITY

Toegang tot onze community voor tips, tricks, recepten, steun.....

### FASE 2 ZELF AAN DE SLAG

#### JOUW VOEDINGSPLAN

Voeding tracken naar jouw doelen.  
Flexibel eten

#### TRAINING

Je gaat zelf aan de slag met het samen opgestelde programma

#### CARDIO

Hoe implementeer je verschillende soorten cardio voor jouw doelen

#### SLAAP

We gaan je slaap en herstel optimaliseren

### FASE 3 ONDERSTEUNING / OPVOLGING

#### 4 WEKELIJKSE TRAINING EN METING

Zo zien we hoe goed we bezig zijn en kunnen we eventueel aanpassen

#### CHECK-IN

2 wekelijkse check-in

#### WHATSAPPSUPPORT

Vragen, even moeilijk moment.... laat ons weten.

#### ONLINE LEERPLATFORM

Alle info die jij nodig hebt ten allen tijden ter beschikking.