

## PERSONAL TRAINER-PALVELUT 1.

- Alkukartoituskysymykset
- Kestävyytestit
- Lihaskuntotestit
- Cm-mittaukset
- Rasvaprosentin mittaus
- Tavoitemäärittelyt
- Liikuntaohjelma lihaskunnan parantamiseksi
- Liikuntaohjelma kestävyyskunnan parantamiseksi
- Henkilökohtainen ravintoanalyysi 7:ltä päivältä
- Suositukset ravitsemuksen korjaamiseen
- Ateriasuunnitelma
- Premium tuotepaketti ravitsemukseen 119 euroa
- Viikottainen harjoitteluseuranta
- Sähköpostituki
- Yhteensä 10 tapaamista (kesto n. 1,5 h / kerta)
- **Yhteishintaan 965 euroa**

## YKSITTÄISET HARJOITUSOHJELMAT

- **1-jakoinen** harjoitusohjelma kahdella tapaamisella  
Hintaan 146 euroa
- **2-jakoinen** harjoitusohjelma neljällä tapaamisella  
Hintaan 292 euroa
- **3-jakoinen** harjoitusohjelma kuudella tapaamisella  
Hintaan 438 euroa
- Yksittäiskertaveloitus 1,5 tuntia  
Hintaan 73 euroa

## PERSONAL TRAINER-PALVELUT 2.

- Alkukartoituskysymykset
- Kestävyytestit
- Lihaskuntotestit
- Cm-mittaukset
- Rasvaprosentin mittaus
- Tavoitemäärittelyt
- Liikuntaohjelma lihaskunnan parantamiseksi
- Liikuntaohjelma kestävyyskunnan parantamiseksi
- Viikottainen harjoitteluseuranta
- Sähköpostituki
- Yhteensä 10 tapaamista (kesto 1 h / kerta)
- **Yhteishintaan 600 euroa**

## RAVINTOPALVELUT

- 3 päivän kokonaisvaltainen ravintoanalyysi 89 euroa
- 7 päivän kokonaisvaltainen ravintoanalyysi 178 euroa
- Ravintokonsultaatiot 1,5 tuntia 73 euroa

Hinnat sisältävät alv:t.

Yhteydenotot:

CrossTrainingSystem  
Toni Rusanen  
toni@ohjaus.fi  
040-5181528  
[www.crosstrainingsystem.fi](http://www.crosstrainingsystem.fi)