



Adres Połczyńska 4
Warszawa
mazowieckie

Telefon kontaktowy 502 073 204

Telefon komórkowy 502 073 204

FAX Nie podano

Email trener.filip.doda@gmail.com

Opisy Trener personalny Warszawa Filip Doda Hyrox Warszawa oferuje wsparcie treningowe ukierunkowane na poprawę ogólnej sprawności fizycznej oraz realizację indywidualnych celów sportowych. Zakres usług obejmuje trening personalny, trening funkcjonalny, przygotowanie motoryczne oraz trening siłowy. Osoby zainteresowane startem w zawodach HYROX mogą skorzystać z planów przygotowawczych uwzględniających bieganie, ćwiczenia funkcjonalne oraz pracę z obciążeniem. Podczas współpracy duży nacisk kładziony jest na prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń, stopniową progresję oraz dopasowanie intensywności do poziomu zaawansowania uczestnika.