

Шесть месяцев персональных онлайн тренировок

Двенадцать тренировок в месяц

Шесть видов активности:

- Фитнес
(домашний, на улице, в зале)
- Бег
- Беговые лыжи
- Лыжероллеры
- Роликовые коньки
- Скандинавская ходьба

Виды можно органично сочетать или выбрать один.

Добавить вид можно в любой момент.

Цели:

- Жиросжигание, тонус и набор мышечной массы
- Освоение базовых навыков и спортивное совершенствование

Персонализация

Программы тренировок составляются исходя из индивидуальных особенностей (в т.ч. возраста, роста и веса) и выбранных целей

Здоровье

Программы тренировок включают упражнения для профилактики травм и улучшения осанки

Рацион

Система рекомендаций и учёта питания:

- расчёт калорийности исходя из потребностей и особенностей
- баланс потребляемых нутриентов
- удобная система учёта
- сочетание с выбранной программой тренировок
- список продуктов, подходящий под потребности

Как активировать ключ:

1. Получите ключ активации подписки следуя инструкции на чеке.
2. Зайдите на сайт <https://ytrn.ru> .
3. Зарегистрируйтесь удобным способом.
4. Активируйте код.
5. Заполните профиль – возраст, рост, вес.
6. Выберите виды активности цели и уровни сложности.
7. Назначьте удобные даты тренировок и нажмите сохранить.
8. План тренировок и рекомендации по питанию появятся в личном кабинете.

Приятных тренировок!