



TRÄNING FÖR MAMMOR MITT I VARDAGSKAOS

Onlinecoaching med
Aleksandra Granath



Känner du igen dig?

Du **prioriterar bort dig själv** för att ta hand om familj, hem, städ, tvätt, barnens aktiviteter och ett heltidsjobb. I slutet av dagen kraschar du och har ingen energi över till annat.

Du **försöker komma i gång med träningen**, men kommer alltid av dig, vilket ger en känsla av hopplöshet att aldrig lyckas.

Du **känner stress över att du borde träna**, vilket leder till frustration och en besvikelse att du aldrig kan hålla i.

Du har **ont i kroppen och känner dig stelare** än någonsin. Axlar och nacke smärtar, vilket leder till huvudvärk och dessutom gör dig känsligare för ljud och rörelse runt dig.

Du **känner dig trött och orkeslös**, vilket gör att du inte har energi nog att ta tag i träningen. Även om du vet att den ger dig energi i slutändan.

Du vill verkligen lyckas med träningen, men **saknar kunskap och nog med erfarenhet** för att veta hur du ska göra.





Även om mina klienter lever väldigt lika liv, så finns det **ingen som har exakt samma förutsättningar** eller mål som någon annan. Därför ger jag aldrig mina klienter förprogrammerade träningspass, utan jag **bygger programmet helt och hållet efter varje individ**. Med anpassningar längs vägen, varje vecka.

Jag jobbar med hållbara rutiner där vi stegvis tar oss an din träning utifrån vart du står idag.



Vad säger mina klienter?





Stina, 44

"Jag har ofta rivit igång träningen med höga ambitioner men har av olika anledningar alltid hamnat tillbaka på ruta ett efter bara en kortare period.

Som coach är Alekzandra är engagerad, kompetent, pedagogisk, lyhörd, flexibel & peppande.

Precis det jag behövde för att komma igång & även fortsätta hålla i detta.

Idag är träningen något jag verkligen vill & ska göra"



Jenny, 32

"Sen jag blev gravid har jag varit extremt dålig på att träna.

Träningen blev lidanden när en. liten människa som tog 100% av tiden kom och jag slutade prioritera mig själv.

Alekzandra har ett sätt att se på träning och upplägg som faktiskt skulle passa mig. Hon är själv småbarnsförälder och har en otroligt stor förståelse hur det livet är.

Sen såklart både humorn och omfattande kunskap."



Sanna, 40

"Träning var sekundärt för mig innan jag anlita Alekzandra. Jag har aldrig gillat/fattat styrketräning. Varje gång jag försökte komma igång med löpträning efter någon svacka fick jag någon ny åkomma. Ville ge upp helt.

Idag vet jag att träningen ger energi! Mer än den tar. Jag sover bättre och magen mår också bättre!

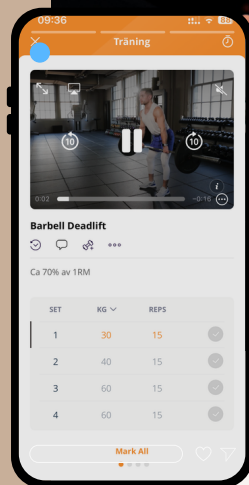
Alekzandra är mer vettig än allt annat jag tidigare stött på. Sund inställning och rolig person! Genuin. Någon man vill prestera för. Haha!"

Så funkar min onlinecoaching

Allt på samma ställe

All coaching sker i min klientapp där du får tillgång till allt du behöver för att lyckas med träningen. Här finns också direktchatt till mig och forum med andra klienter. Utöver får du bland annat också:

- ✓ dina träningsprogram med video- och textinstruktioner på alla övningar
- ✓ din träningskalender med möjlighet att själv flytta runt pass på olika dagar så det passar ditt schema
- ✓ statistik för bland annat slutförda pass och utveckling av vikter



Så funkar min onlinecoaching

Veckoavstämning/ löpande justering

I och med att jag själv är mamma och tror stenhårt på min strategi att hela tiden anpassa, vecka till vecka, för att lyckas med träningen så erbjuder jag löpande justering men också veckovisa avstämningar på en fast veckodag.



Så funkar min onlinecoaching



Nedladdning av pass efter coachingperiodens slut

För att du inte ska komma av dig och fortsätta bygga på din nya rutin även efter coachingen så finns möjligheten att ladda ner och spara dina pass i pdf-format.



Har du fortfarande funderingar?

Se vad snäll jag är! Det är bara att hojta!



pt_alekzandragranath



info@alekzandragranath.se



www.alekzandragranath.se

