

GRZEGORZ TUCHULSKI

Trener personalny

Współpraca indywidualna online



#tuchulskiteam

2025

Cześć!

Dziękuję za zainteresowanie moją ofertą.

Poniżej znajdziesz szczegóły współpracy w formie zdalnej

GRZEGORZ TUCHULSKI

Trener personalny

Jak wygląda współpraca? online

Prowadzenie online to forma współpracy, podczas której bazujemy na stałym kontakcie.

Rozpoczyna się wywiadem wstępnym. Przesyłam Tobie szczegółową ankietę, dzięki której mogę Cię lepiej poznać i spersonalizować rozpiski.

Następnie po upływie maksymalnie 72 godzin, otrzymasz dostęp do panelu klienta.

Znajdziesz na nim:

- Plan treningowy
- Zalecenia żywieniowe
- Sugerowaną suplementację
- Specjalne wzory do raportów, które uzupełniasz co tydzień
- Dziennik regeneracji, mający za zadanie ułatwić wypracowanie i utrzymanie zdrowych nawyków
- Ebook dla podopiecznych, zawierający odpowiedzi na najczęstsze pytania
- Ebook "Przykładowe posiłki", zawierający sugestie przykładowych posiłków

#tuchulskiteam

GRZEGORZ TUCHULSKI

Trener personalny

Jak wygląda współpraca? online

W trakcie współpracy mamy stały kontakt przez platformę Whatsapp – tam przesyłasz mi wszelkie pytania, zdjęcia posiłków czy filmiki z treningów. Na odpowiedź czekasz max 72 godziny, jednak w większości przypadków czas oczekiwania nie wynosi dłużej niż 24 godziny:)

Podstawą prowadzenia online jest program treningowy który dobieram indywidualnie na podstawie ankiety wstępnej.

Plan treningowy jest uszyty na miarę pod Twój cel. Nie musisz głowić się nad ilością serii, powtórzeń, tempa wykonywanych ćwiczeń, czasu przerw czy intensywności treningu wyrażaną skalą RPE/RIR – wszystko dopasowuje pod Ciebie. Ty jedynie realizujesz założenia i osiągasz wymarzone rezultaty.

Na bieżąco monitoruje realizację założeń, sprawdzam dzienniki, tabelki treningowe. Zachęcam również do podsyłania mi jak największej ilości filmików z treningów.

Taka kompleksowa opieka pozwoli zbudować sylwetkę dużo szybciej, niż pusty plan, którego wykonanie w praktyce może różnić się o 180 stopni niż to, co rozpisane na papierze.

#tuchulskiteam

GRZEGORZ TUCHULSKI

Trener personalny

FUNDAMENTY WSPÓŁPRACY online

Działamy **wspólnie**.

Jesteśmy w **stałym** kontakcie.

Współpracujemy, żeby **Twoje** efekty przerosły wszelkie
oczekiwania.

Jeżeli jesteś zainteresowany/a – daj znać.

Napisz na adres mailowy: tuchulskigrzegorz@gmail.com, lub
uzupełnij ankietę dostępną na stronie internetowej: tuchulski.pl

#tuchulskiteam