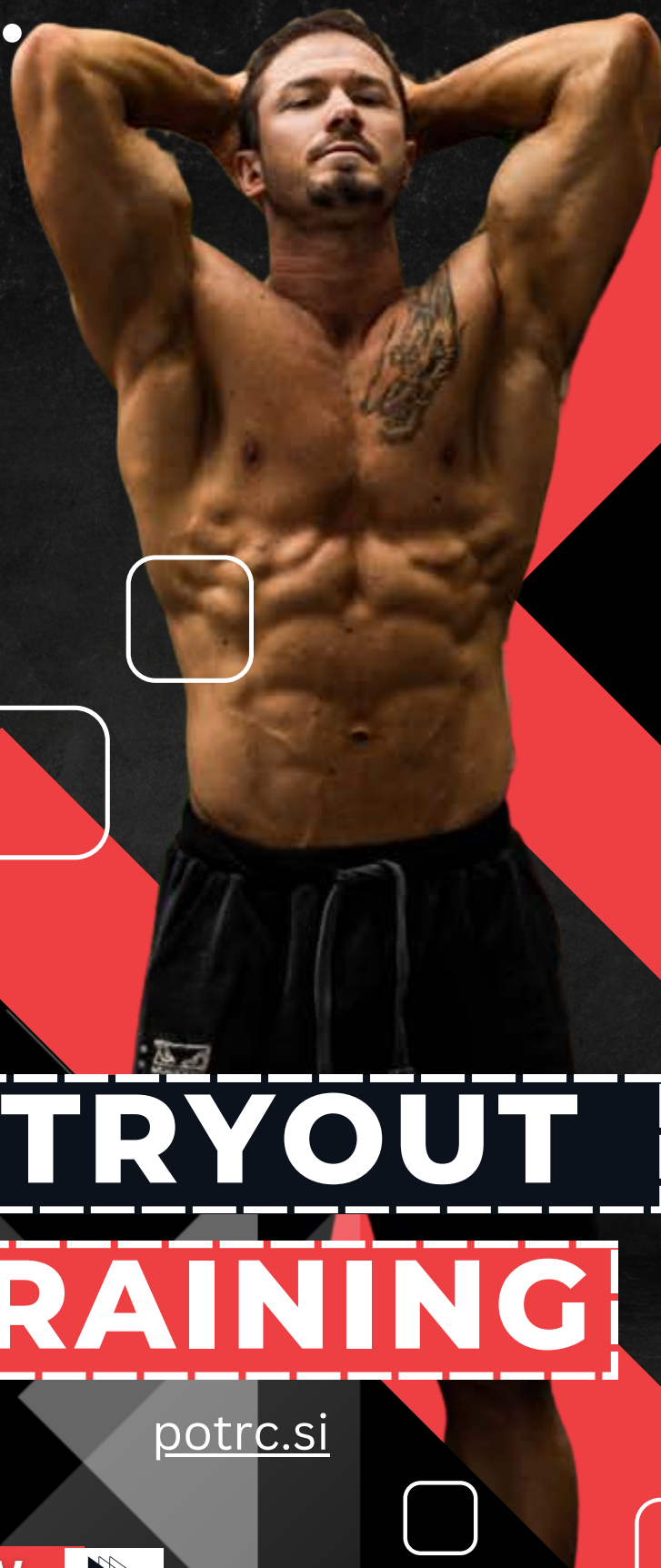




TRYOUT

TRAINING

potrc.si

TEST NOW



The ultimate
ROLE MODEL

Hello!

Če si dobil tale mini program, ki sem ga pripravil za vmesni čas, ko moje stranke čakajo na personaliziran akcijski načrt, potem se verjetno spogleduješ s tem, da svoje življenje korenito spremeniš.

To je super ideja!

Za moje stranke, ki se odločijo za Ultimate Role Model program si želim, da s spremembami živijo svoj **EPIC LIFE!**

Po več kot 20 let v fitnes industriji kot osebni trener in predavatelj, vem to, da je za res polno življenje pomembno imeti 3 glavne stvari:

1. **TRAJNI USPEH**
2. **SUROVO MOČ**
3. **IZJEMNO ZDRAVJE**

To poskrbi za NEUSTAVLJIV MINDSET, LEPO IN ZDRAVO TELO in EPSKI LIFESTYLE, da živiš življenje pod svojimi pogoji.

Ok, če do danes še nisi delal po strukturiranem programu, potem je tukaj tvoja priložnost. Uporabi tale program, beleži svoje treninge in spremljaj svoj napredek.

Preden nadaljuješ z branjem sem ti dolžen še eno majhno opozorilo.

Ta program ni pripravljen individualno zate. Verjetno bodo kakšne vaje, ki ti v tem trenutku ne bodo šle najbolje od rok. Nič hudega, če te zanima več se lahko vedno pridružiš programu in se celoten potek prilagodi samo tebi.

Tako, sedaj pa na delo.

Se vidimo!



The ultimate
ROLE MODEL

TRYOUT

TRAINING

TRENING PROGRAM

Program je razdeljen na tri sklope. Vsak sklop sem oblikoval tako, da ga je, če se pridružiš **Ultimate role Model programu**, mogoče prilagoditi tvojim individualnim potrebam. Celoten proces lahko prilagodimo tako, da najbolje ustreza tvojemu življenjskemu slogu, ciljem in sanjam, mi pa te bomo pri tem vodili.

Prvi sklop je tvoja jutranja rutina, drugi sklop je tvoj trening program in tretji sklop tvoje prehranske smernice, ki bi se naj tekom časa prelevile v prehranske navade. Pri slednjem boš verjetno potreboval malo več vodenja z naše strani.

V prvem sklopu boš sam izbral, kaj ti najbolj ustreza. Značilno je, da smo tako v poslu kot v življenju bolj učinkoviti, če uporabljamo določene rutine. Tvoja jutranja rutina ti služi kot osnova za tvoj dan in ti zagotavlja prvo dozo strukture, ki jo boš potreboval zato, da skozi naslednjih 6 mesecev ostaneš konsistenten. Tukaj boš našel moje predloge glede tvoje jutranje BUDNICE in telesne aktivnosti, sam pa se boš odločil, kaj ti najbolj ustreza.

Drugi sklop je skrbno pripravljen za doseganje cilja kot je sprememba svojega telesa. Še enkrat, ta program tukaj ni individualno pripravljen zate. Tega prejmeš v sklopu našega programa in še veliko, res veliko več. Garantiram, da ti česa takega v Sloveniji ne more ponuditi nihče drug.

Znotraj programa prejmeš vseskozi prilagojene trening programe, s teboj postavljamo tvoje prehranske smernice, te izobražujemo in povezujemo z drugimi enako mislečimi. Znotraj programa je še cel kup drugih prednosti. Če te zanima več o tem enostavno obišči mojo stran potrc.si.



The ultimate
ROLE MODEL

TRYOUT

TRAINING

TVOJA VPRAŠANJA

Ob programu se ti lahko pojavijo kakšna vprašanja glede izvedbe vaj ali pa naletiš na problem, da nimaš na voljo vse potrebne opreme.

Nič hudega. To se pač zgodi.

Poskusi vaje zamenjati s tistimi, ki jih poznaš in jih lahko izvedeš tam kjer treniraš. Naše stranke v programu dobijo vso potrebno podporo, ki krepko presega zgolj trening in prehrano.

Bi se rad pridružil?

Skeniraj kodo na desni in rezerviraj klic.



SPREMEMBE PROGRAMA

Kot vsak program ima tudi tale svoje “ogrodje” in ko ga začneš spreminjat, se lahko to ogrodje poruši. Seveda se lahko določene vaje zamenjajo s tistimi, ki so zate bolj optimalno izvedljive. Če ne veš katere so to in si želiš naše vodenje skozi vse izzive v tvojem življenju, uporabi zgornjo kodo za rezervacijo brezplačnega klica in bova skupaj ugotovila kako ti lahko najboljše pomagamo.

Vodenje znotraj programa je še posebej pomembno, če pri izvajanju katerekoli vaje čutiš kakšno bolečino. Preprosto povedano, ko izvajaš vaje, bolečina ne bi smela biti prisotna. Poiskali bomo način, da boš lahko nadaljeval brez bolečine.

Vseeno je dobro, da veš, da je vsak del programa tukaj z namenom (tudi če to ni vidno na prvi pogled) in vsaka komponenta programa podpira druge. Če spremeniš katerikoli sestavni del, spremeniš program. Zato ti priporočam, da slediš programu tako, kot je zasnovan, z minimalnimi spremembami.

Preden nadaljujewa na program, ti priporočam, da se seznaniš še z nekaj pomembnimi podatki. Zato beri naprej.

VADBENA/FITNES **TERMINOLOGIJA**

Ljudje, ki delujemo na področju fitnesa, smo nekoliko posebni in pri svojem delu uporabljamo določene termine, ki opisujejo elemente treninga, trening programe, in/ali trening opremo, ki jo uporabljamo.

Pomembno je, da pojasnim nekaj osnovnih fitnes izrazov, ki jih boš v programu zasledil. Večina med vami verjetno te izraze že pozna, če pa jih ne, uporabi to kot švinglc.

UPORABLJENI TERMINI

PONOVITEV pomeni eno izvedbo ene same vaje. Na primer, en potisk iz prsi je ena ponovitev.

SERIJA pomeni število ponovitev, ki so bile izvedene brez premora. Če v programu piše, da moraš narediti tri serije po deset ponovitev, boš vajo naredil desetkrat in nato počival toliko časa, kot je zapisano, ter nato naredil še 2x 10 ponovitev, z vmesnim premorom.

SUPERSET je kombinacija dveh vaj, ki ju izvajaš eno za drugo brez ali z zelo malo počitka vmes (prehod od ene do druge vaje se imenuje tranzicija). Če v programu piše "superset", boš naredil predpisano število ponovitev prve vaje, temu bo takoj sledilo izvajanje ponovitev druge vaje, nato pa počitek, kot je zapisan.

TRISSET se izvaja enako kot superset, vendar gre tukaj za zaporedno izvajanje treh vaj.

Več izrazov boš našel na naslednji strani ...

UPORABLJENI **TERMINI** - NADALJEVANJE

Za poimenovanje opreme bom najpogosteje uporabil naslednje kratice:

BB pomeni Barbell (palica za dvigovanje uteži)

DB pomeni Dumbbells (ročne uteži)

KB pomeni Kettlebell (utež v obliki krogle z ročajem)

SB pomeni stability ball (žoga za ravnotežje oz. gimnastična žoga)

Tudi v navodilih za izvedbo vaj bom uporabil specifične termine:

OH pomeni overhead oz. potisk nad glavo

SA pomeni Single Arm oz. enoročno

SL pomeni Single Leg oz. enonožno

PS pomeni Per Side oz. na vsako stran

FFE pomeni Front Foot Elevated oz. dvignjena sprednja noga

RFE pomeni Rear Foot Elevated oz. dvignjena zadnja noga

RM pomeni Repetition Maximum oz. maksimalno število ponovitev

Kasneje bom morda uporabil še kakšne druge izraze. V tem primeru bodo vsi novi termini ustrezno pojasnjeni znotraj programa.

PRAVILA OBNAŠANJA V TELOVADNICI/FITNES CENTRU

Ko se predstavim kot poslovnež in lastnik podjetja, govorim o tem, da sem tudi solastnik fitnes centra. Prvo pravilo v mojih fitnesih je vedno bilo, "**POČUTI SE KOT DOMA,**" in drugo pravilo je, "**OHRANI SVOJ DOM ČIST.**" Vsi fitnes centri nimajo takšnih pravil kot jaz, vendar pa ima vsak fitnes svoja pravila glede uporabe opreme ("po uporabi vrni uteži na svoje mesto") in glede čistoče ("uporabljalj brisačo in počisti za seboj").

Preteklo "čudno" virusno obdobje je najverjetneje povzročilo sprejetje novih pravil tudi v telovadnicah in fitnes centrih, zato se o njih pravočasno pozanimaj. Ne glede na to pa je večina pravil zelo preprostih. Običajno so nepisana pravila tista, ki povzročijo največ zmede pri ljudeh, ki ne poznajo pravil obnašanja v fitnesih.

PRAVILA OBNAŠANJA V TELOVADNICI/FITNES CENTRU

Včasih se niti ne zavedaš, da kršiš pravila, dokler ne vidiš, kako nekdo strmi vate. In če imaš srečo, da ti ta oseba še pojasni, kaj delaš narobe, ti tega verjetno ne bo povedala na vljuden oz. diplomatski način.

Tukaj je pet najpogostejših pravil obnašanja v fitnesu, ki jih moraš poznati.

1. NE STOJ PRED STOJALOM ZA UTEŽI

V večini komercialnih fitnesov je značilno, da največji meatheads stojijo pred stojalom za uteži in izvajajo upogibe komolca, dvigovanje ramen in druge vaje za roke in ramena. Na žalost zaradi tega ostali dobijo občutek, da je okej, če pred stojalom za uteži izvajajo vse od potiskov nad glavo, počepov do izpadnih korakov, s čimer pa ovirajo dostop do stojala.

Ne bodi ta oseba. Takšno početje ni okej. Dvigni svoje uteži in stopi nazaj vsaj do prve vrsti klopi ter tam izvajaj svojo vajo.

In če že govorimo o klopih ...

2. NE ZASEDAJ OPREME, KI JE NE UPORABLJAŠ

Druga stvar, ki jo je mogoče pogosto videti: Novinec bo svojo mapo, brisačo in plastenko z vodo odložil na klop, nato pa stal med dvema klopema in izvajal vajo, pri kateri ne potrebuje klopi.

Klopi so namenjene vadbi. Svoje stvari odloži na tla in stopi toliko stran od opreme, ki je ne uporabljaš, da jo lahko tisti, ki to opremo potrebujejo, normalno uporabljajo.

In prosim, vrni vse na svoje mesto. Kot lastnik fitnesa ti lahko zagotovim, da ima vsak kos opreme svoje točno določeno mesto v fitnesu.

3. SPOŠTUJ NAMEMBNOST VSAKEGA DELA FITNESA

Večina fitnessov ima določena predele, namenjene ogrevalnim vajam in vajam za trebušne mišice. Tam boste videli ljudi, ki uporabljajo podloge, masažne valje, gimnastične žoge in drugo opremo, ki je namenjena vajam z lastno težo. Ne nosi težkih uteži v te dele prostora ali jih uporabljaj za izvajanje vaj, zaradi katerih se ti morajo drugi ljudje umakniti.

Prav tako ne postavljalj podloge na sredino predela za proste uteži (razen če želiš, da ti kakšna utež prileti na glavo).

4. KLETKA ZA POČEPE JE NAMENJENA POČEPOM

Ali drugim težkim vajam s palico za dvigovanje uteži, kot je mrtvi dvig s palico dvignjeno nekaj centimetrov stran od tal. V kolikor ima kletka tudi palico za izvajanje zgibov, je mogoče izvajati tudi to vajo.

Najbolj običajna pritožba je, da ljudje uporabljajo kletko za počepe za izvajanje upogiba komolca. Poleg tega jo nekateri uporabljajo tudi za raztezanje ali dvigovanje na prste. Če si v dvomih, se vprašaj: "Ali lahko to vajo izvajam kjerkoli drugje?" Če je odgovor "da," potem kletke za počepe ne uporabljaj za izvajanje te vaje.

5. NE HODI PRED LJUDI, MEDTEM KO DVIGUJEJO UTEŽI

Nikoli ne stopaj v vidno polje posameznika, ki je sredi izvajanje serije. V kolikor oseba izvaja vajo leže na hrbtu, prav tako spoštuj njegov periferni vid. Zato pojdi daleč naokoli ali počakaj, da ta oseba zaključi svojo serijo preden stopiš pred njo.

IZJAVA O OMEJITVI ODGOVORNOSTI

Program **TRYOUT TRAINING** je namenjen zdravim posameznikom, ki so stari 18 let ali več. Vse informacije, ki vam jih predajam, niso in ne morejo nadomestiti nasveta zdravnika. Vsaka oblika telesne vadbe predstavlja določeno stopnjo nevarnosti, zato priporočam, da se v primeru, ko imate kakšne zdravstvene težave (npr. srčno-žilne bolezni, diabetes...), poškodbo oziroma če jemljete kakšna zdravila, posvetujete s svojim zdravnikom glede tega programa in možnih rizikov, ki jih lahko predstavlja za vas.

Aleš Potrč in ekipa ne prevzemamo odgovornosti za kakršnokoli poškodbo, slabše počutje, bolezen... do katere bi lahko prišlo med treningom ali zaradi treninga.

KONEC NAPOTKOV

WOW! Uspelo ti je prebrati vse napotke od začetka do konca.

S temi uvodnimi navodili sva postavila osnovo, sedaj pa lahko preideš na trening.

Torej, loti se dela!



The ultimate
ROLE MODEL

TRYOUT TRAINING

JUTRANJA **RUTINA**

Dost pogosto vprašanje, ki ga dobim je:

“Ej, a je jutranja rutina res potrebna?”

Ok, bom iskreno povedal, da to ni t.i. “make or break point”, je pa nekaj, kar mi je pri mojih strankah pomagalo postaviti strukturirane navade.

Všeč mi je bila izjava ameriškega **Admirala McRavena**, ki je povedal zakaj tjunli (Navy Seals) vsako jutri pospravijo posteljo:

- Če pospraviš posteljo vsako jutro, si s tem opravil prvo nalogo in s tem postavil temelje za mnogo drugih nalog in se zavedaš, kako pomembne so majhne stvari.
- Prav tako je to majhno dejanje tisto, ki ti daje vedno občutek, da se boš vrnil, ne glede na to, kako težka misija je pred teboj.
- Če si imel slab dan, prideš domov in imaš vsaj pospravljeno posteljo.

Vse točke so pomembne, a se mi zdi, da je najbolj pomembna tista, s katero si postavim rutino in začnemo ceniti majhne stvari v življenju.

TO NAJ BO TVOJA **RUTINA**

Možnost 1: Naredi 20 sklec, če si ženska ali 50 sklec, če si moški vsako jutro, takoj ko vstaneš iz postelje

Možnost 2: Pojdi na 20 minutni sprehod na svežem zraku, tudi ko dežuje, ker nisi iz “cukra”

Možnost 3: Naredi 50 počepov takoj, ko vstaneš iz postelje

Možnost 4: Naredi 50 dvigov trupa (old-school: trebušnjaki) takoj, ko vstaneš iz postelje

Odloči se za eno od zgornjih možnosti ali pa jih združi, ko napreduješ. Odločitev je tvoja!

The ultimate
ROLE MODEL

TRYOUT

TRAINING

TRENING IN OGREVANJE

Ogrevanje je zanimiva tematika. Eni govorijo o tem, da bi moralo biti dolgo, drugi kratko, tretji zagovarjajo 30-minutni "drill" za mobilnost, itd. Po prebiranju neskončnih znanstvenih raziskav, primerjav iz vidika možnosti poškodb in še kaj, je postalo precej jasno, da se v veliko primerih ljudje ogrevanja lotevajo napačno.

O tem povemo veliko več znotraj programa **Ultimate Role Model** in tudi pojasnimo zakaj je temu tako.

Za trening program tukaj predlagamo, da je ogrevanje maksimalno 5 min in je sestavljeno iz vaj, ki bodo poskrbele za aktivacijo tistih mišic, ki bodo najprej opravljale delo znotraj treninga.

V osnovi bi ogrevanje najbolj preprosto razdelili v aktivacijo stabilizacijskih mišic in pripravo na gibanje, ki se ga da že vključit v trening. Ker bo protokol ogrevanja deloma tudi individualno pogojen, ga zate prilagodimo, ko si del našega programa.

SPECIFIČNO OGREVANJE

Tvoje ogrevanje najbo specifično glede na posamezni trening. Starodavni nasveti, da enostavno narediš 10-15 minut kardiovaskularne vadbe kot ogrevanje, ni dovolj dobro. Kardio vadba namreč ne bo nudila specifičnega ogrevanje tiste mišične skupine, ki bo najbolj izpostavljena stresu.

Zato predlagam, da v primeru treninga zgornjega dela narediš nekaj kratkih ogrevalnih vaj za zgornji del. Če se ta dan lotevaš treninga, ki ima večji poudarek na spodnji del telesa in se trening tudi začne z vajami za spodnji del, potem naredi nekaj kratkih vaj, da ogreješ noge in zadnjico.

***Pri glavnih/kompleksnih vajah svetujem tudi 1-2 ogrevalni seriji.**

OGREVANJE ZA **ZGORNJI DEL**

HRBET

1. Na Lat Pull Down napravi za hrbet primi palico s širokim prijemom in z zmerno težo in iztegnjenimi rokami, 12-15 krat izvajaj poteg z lopaticami navzdol. To imenujemo depresija lopatic.

2. Z lažjo gumico, ki jo primeš pred seboj, izvedi 15-20 krat razteg gumice pred telesom. Gumica naj bo ves čas napeta.

Vse skupaj ponovi 3 krat.

PRSA

1. Skleci na klop. Roke postavi na fitnes klop in izvajaj sklece tako, da so roke približno v kotu 45 stopinj od trupa in se s prsi dotakneš klopi.

2. Na napravi za "metuljčka" naredi 10-12 ponvitev z lažjo težo.

OGREVANJE ZA **SPODNJI DEL**

1. Enonožni dvig bokov 12-15 ponvitev. Večina pozna vajo "Hip Thrust" in izvedba je zelo podobna, le da se izvaja na eni nogi.

2. Stranski izpadni korak 10 ponovitev. Narediš daljši stranski izpadni korak in se počasi spuščaš tako globoko kot ti omogoča gibljivost kolka in lahko stopalo v celoti obdržiš na tleh.

Vse skupaj ponovi 3 krat.

Ne glede na to ali trening pričneš z zgornjim ali s spodnjim delom, dodaj še vajo "Bird Dog" in se s kolenom ene noge dotakni komolca nasprotne roke. Naredi 10 ponovitev za obe strani v treh serijah.

Za kompleksne vaje uporabi še 1-2 ogrevalni seriji s težo, ki je 30-40% in 10-20% nižja od tvoje delovne teže.

***O izbiri teže najdeš več na naslednji strani.**

KAKO IZBEREM OBREMENITEV

Za izbiro pravilne teže za predvidene ponovitve si lahko pomagaš s preprosto tabelo, ki pokaže kolikšen delež maksimalne teže, ki si je v vaji zmožen premakniti enkrat.

Repetition Continuum - Load selection	
% of 1 RM	Max Repetitions
100%	1
95%	2
93%	3
90%	4
87%	5
85%	6
83%	7
80%	8
77%	9
75%	10
70%	12
65%	16
60%	20

Adapted from Landers, J. Maximum based on Reps. NSCA J 6(6): 60-61, 1984.

KAKO UGOTOVIM MAKSIMALNO OBREMENITEV

Za vse tiste, ki so na začetku svoje trening poti, svetujem, da naredijo test z 10 ponovitvami. Za tiste, ki so napredni in redno trenirajo z obremenitvijo, bodo rezultati boljši, če opravijo test s 6 ponovitvami. V obeh primerih naj bo zadnja ponovitev skoraj do odpovedi.

Skeniraj QR kodo na desni in vpiši podatke za število opravljenih ponovitev in težo s katero si te ponovitve opravil.



TRENING PROGRAM - LAŽJI

TRENING 1 - LAŽJI

Ogrevanje za spodnji del

Zaporedje vaj	Vaja	Serije	Ponovitve	Tempo	Počitek
A1	Lat Pull down - širok prijem	4	12	3010	30s
A2	Lying Leg Curl	4	15	2010	90s
B1	Leg extension	4	15	2010	30s
B2	Seated Machine Row - nevtralni prijem	4	12	3010	90s
C1	Seated Chest Press	3	12	3010	30s
C2	Face Pull	3	15	2010	60s
D1	Plank	3	45s		45s

TRENING 2 - LAŽJI

Ogrevanje za spodnji + zgornji del

Zaporedje vaj	Vaja	Serije	Ponovitve	Tempo	Počitek
A1	Trap bar Deadlift	4	10	3010	30s
A2	Seated cable row - ozek prijem	4	12	3010	2 min
B1	Barbell Bent Over Row	4	10	3010	30s
B2	Standing cable fly	4	15	2010	90s
C1	Bulgarian Split Squat	3	10	3010	30s
C2	Machine Rear Delt Fly	3	12	3010	60s
D1	Russian Twist - s kettlebellom	3	10 na stran		60s

TRENING PROGRAM - LAŽJI

TRENING 3 - LAŽJI					
Ogrevanje za spodnji del					
Zaporedje vaj	Vaja	Serije	Ponovitve	Tempo	Počitek
A1	Barbell Hip Thrust	4	10	3010	30s
A2	Lat Pull down - ozek obratni prijem	4	12	3010	2 min
B1	Kettlebell Goblet Squat	4	15	3010	60s
B2	Seated Dumbbell Shoulder press	4	12	3010	90s
C1	Seated Machine Row - nevtralni prijem	3	12	3010	30s
C2	Incline Smith Machine Chest Press	3	10	3010	2 min
D1	Cable Kneeling Crunch	3	15	3010	60s

TRENING PROGRAM - TEŽJI

TRENING 1 - TEŽJI					
Ogrevanje za spodnji del					
Zaporedje vaj	Vaja	Serije	Ponovitve	Tempo	Počitek
A1	Leg extension (3 ponovitve v rezervi)	3	15	2010	60s
A2	Lat pull down - širok prijem (3 ponovitve v rezervi)	3	10	3010	90s
B1	Barbell Back Squat - high bar (2x ogrevalna serija: 70%x6 + 80%x6)	5	6	2010	4 min
C1	Bulgarian Split Squat - ročke	3	8	3010	2 min
D1	Standing Calf Raise	3	12	3010	30s
D2	Hanging Leg Raise	3	10	2010	60s

TRENING 2 - TEŽJI					
Ogrevanje za zgornji del					
Zaporedje vaj	Vaja	Serije	Ponovitve	Tempo	Počitek
A1	Face pull	3	12	2010	60s
A2	Skleci na klop	3	12	2010	60s
B1	Barbell Bench Press (2x ogrevalna serija: 70%x6 + 80%x6)	5	6	3010	4 min
C1	Seated Dumbbell shoulder Press	3	10	3010	2 min
D1	Machine reverse fly	3	12	3010	90s
E1	Barbell Arm Curl	3	10	3010	60s
E2	Dumbbell Skull Crusher	3	10	3010	2 min

TRENING PROGRAM - TEŽJI

TRENING 3 - TEŽJI

Ogrevanje za spodnji del + zgornji del

Zaporedje vaj	Vaja	Serije	Ponovitve	Tempo	Počitek
A1	Straight Arm Pull Down (3 ponovitve v rezervi)	3	10	3010	60s
B1	Barbell Deadlift (2x ogrevalna serija: 70%x6 + 80%x6)	5	6	3010	4 min
C1	Leg Press	3	12	3010	60s
C2	Lying Leg Curl	3	12	3010	2 min
D1	Seated Calf Raise	3	12	3010	90s
E1	Cable Kneeling Crunch	3	15	3010	60s

TRENING 4 - TEŽJI

Ogrevanje za zgornji del

Zaporedje vaj	Vaja	Serije	Ponovitve	Tempo	Počitek
A1	Dumbbell Incline Bench Press	4	8	3010	60s
A2	Seated Cable Row (podprijem)	4	8	3010	2 min
B1	Dumbbell Flat Bench Fly	4	10	3010	60s
B2	Lat Pull Down (nevtralen prijem)	4	10	3010	2 min
C1	Standing Triceps Overhead Extension	3	10	3010	60s
C2	Incline Bench Dumbbell Arm Curl	3	10	3010	2 min
D1	Cable Shoulder External Rotation	3	10		60s

The ultimate
ROLE MODEL

TRYOUT TRAINING

ZADNJE INFORMACIJE

Ne glede na to ali opraviš lažjo ali težjo varianto treninga, se je potrebno zavedati, da je to le primer treninga. Individualen pristop, ki zajame vse potrebne malenkosti, ki jih posameznik potrebuje, je še vedno najbolj efektiven.

V ekstremno redkem slučaju, da se ti naš program ne zdi primeren zate, si želim, da ti uspe doseči svoje cilje, ne glede na to, če se odločiš za sodelovanje z nami ali ne.

Iskreno povedano je fitness in naš program veliko ljudem spremenil življenje. Globji vpogled v psihologijo, trening, prehrano in kako živeti svoj EPIC LIFE dobijo naše stranke znotraj programov, ki jih pripravljamo skupaj z mojo ekipo.

Na naše delo gledam kot neke vrste poslanstvo. Pomagati drugim živeti boljše življenje pomeni več kot le trdi pristop k treningu in goro odpovedovanja. Pristop bo za vsakogar drugačen in prilagojen njihovim zmožnostim in življenju kot ga želijo živeti.

Upam, da smo ti skozi naš proces uspeli predstaviti, da je Ultimate Role Model program daleč najboljša izbira na trgu in če se pridružiš ti enostavno ne more spodleteti.

Za vsa vprašanja lahko kadarkoli rezerviraš brezplačen klic z mano in ti pomagam poiskati odgovore, ki jih trenutno potrebuješ.

Skeniraj kodo na desni za rezervacijo termina.

Se vidiva kmalu!

Aleš Potrč

Trener trenerjev in specialist za high performance



The ultimate
ROLE MODEL

TRYOUT

TRAINING



PRIDRUŽI

SE MI!

POTRC.SI



The ultimate
ROLE MODEL