



Palmtrees App

Tropical Premium, Palmtrees Performance & Senior

- En tom träningskalender för att planera din träning.
- Träningsportal med färdiga pass i varje kategori.
- Bygg dina egna pass och välj bland över 200 övningar.
- Styrka, kondition, rörlighet, bålstabilitet, uppvärmning, tester.
- Välgjorda passbeskrivningar.
- Spara dina vikter, set och reps automatiskt och följ din utveckling.
- Skapa streaks för goda vanor.
- Alla övningar är inspelade av Palmtrees i videoformat.
- Lägg in delar av resultatet från din InBody970-mätning.
- Recept, inspiration och vägledning för mat.
- Känn dig trygg på gymmet och i köket.
- Utbildningsvideos i utvalda övningar ex teknik i benböj, marlyft etc.
- Allmän kunskap inom ämnen ex pulszoner, set, reps, myter, energibalans etc.

Pris & betalning

Vad kostar det

Tropical Premium 100 kr per månad.

Palmtrees Performance 100 kr per månad.

Senior 50 kr per månad.

Studentrabatt

Under tiden du studerar behöver man ibland se över sin budget. Genom att erbjuda studentrabatt hoppas vi kunna öka din möjlighet för att hålla igång träning och kost även under denna tid.

(Gäller Premium och Performance)

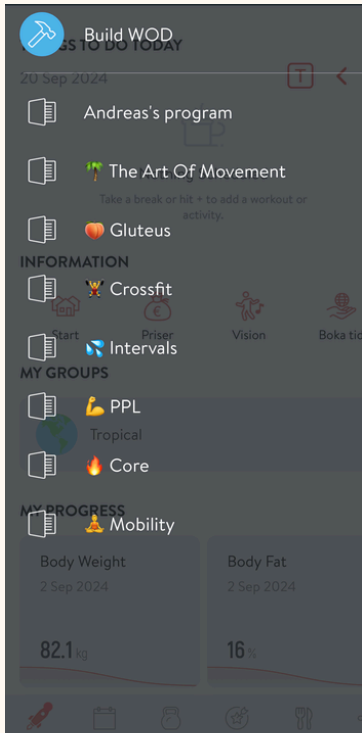
När och hur betalar jag

Betalning sker mot faktura per kvartal, halv- eller helår.

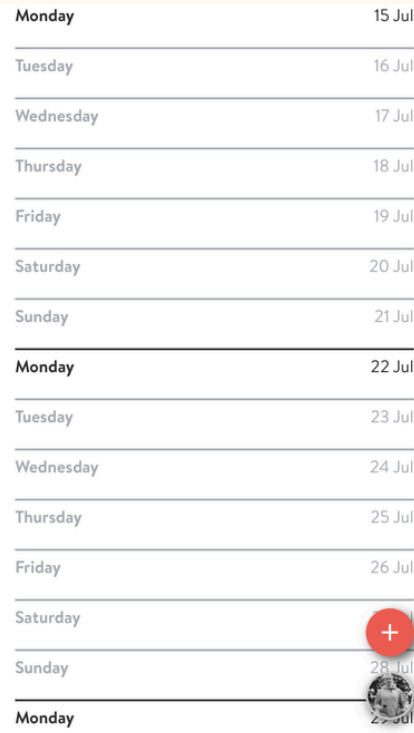




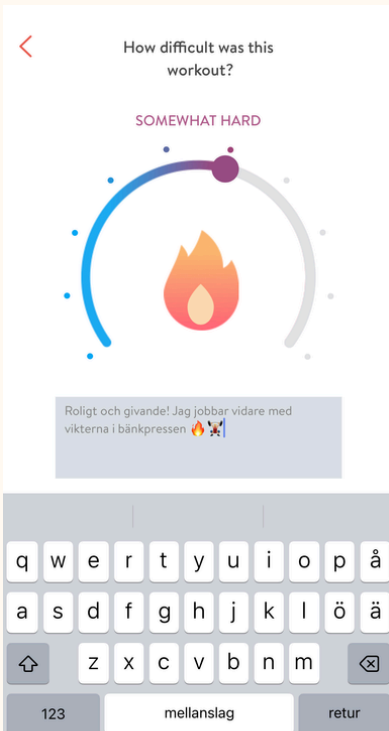
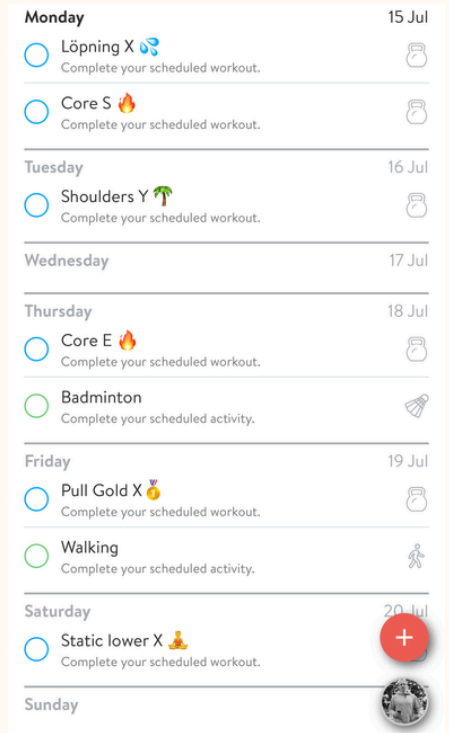
Palmtrees App



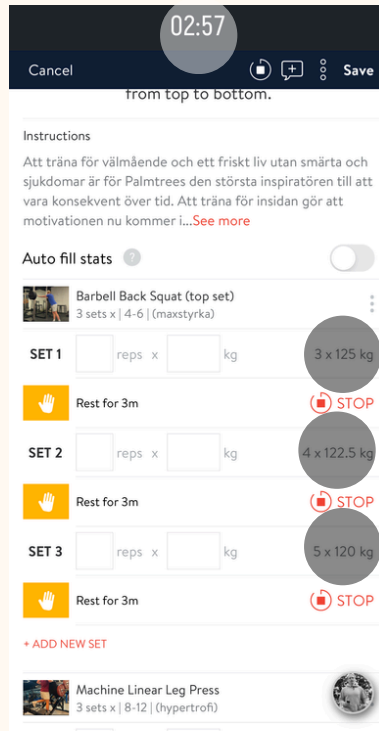
7 kategorier och en personlig.



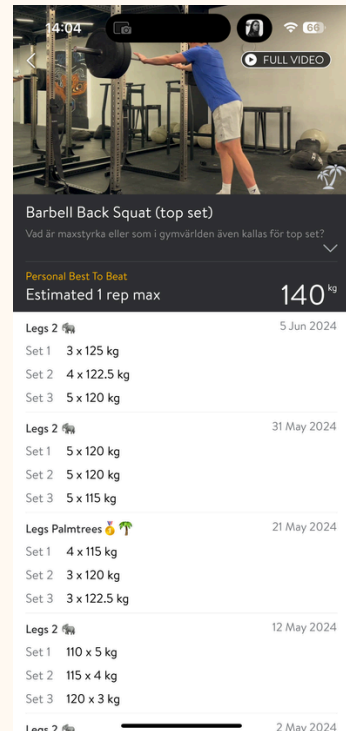
Träningskalender där du kan planera veckorna själv eller med hjälp av mig genom individuell coaching.



Högre närvaro genom att reflektera hur passet gick.



Se förra passets vikter samt din vila mellan set.



Video på alla övningar.

Uppskattat max.

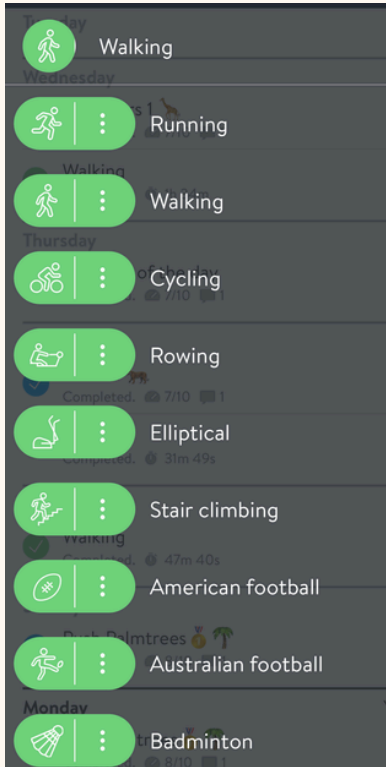
Alla dina reps och vikter sparas.

Utmana dina gamla siffror.

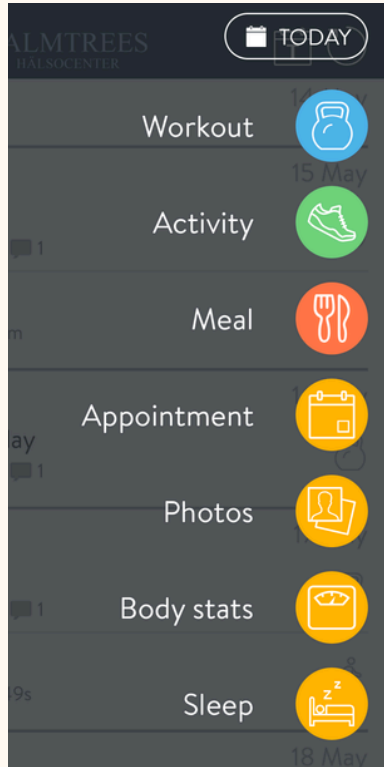




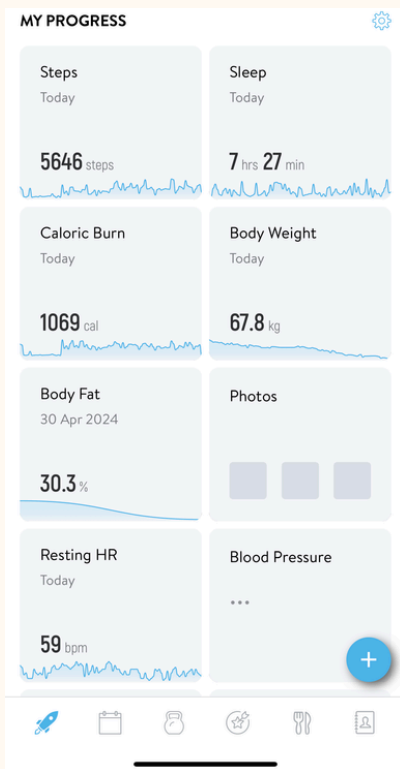
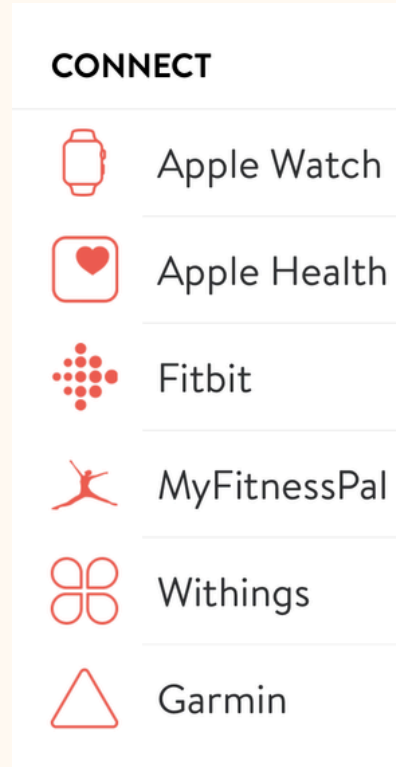
Palmtrees App



Hitta det du vill göra enkelt.



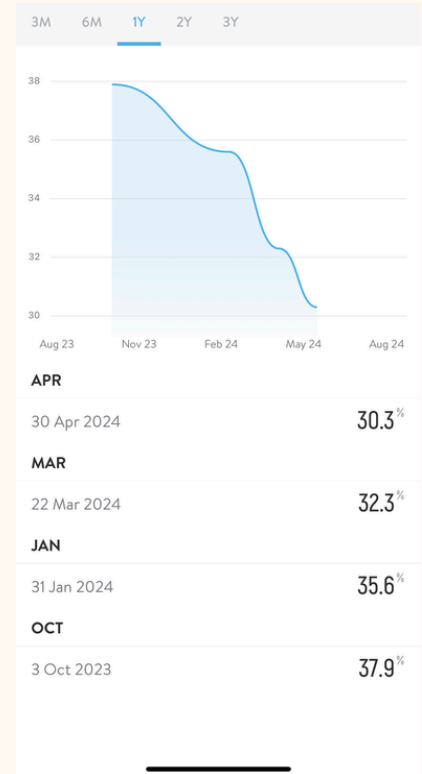
Koppla din klocka.



Översikt.



Följ din vikt.

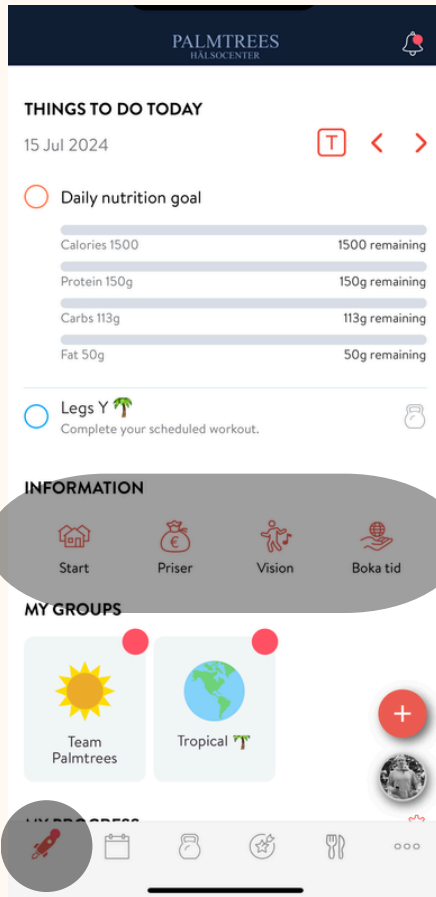


Följ din fettprocent.

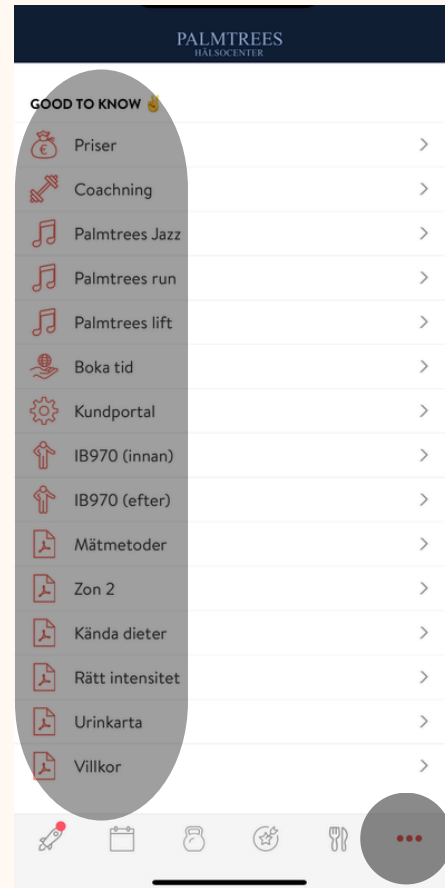




Palmtrees App



Här vid rymdraketen hittar du bra info.



Här vid de tre prickarna hittar du bra info.

