

ZASADY WSPÓŁPRACY / REGULAMIN OGÓLNY PLAN TRENINGOWY (OPT):

1. Pakiet przeznaczony dla żołnierzy i funkcjonariuszy, którzy przygotowują się do testów sprawnościowych i Selekcji - etapu górskiego.
2. Plan mogą zakupić również osoby nie związane ze światem mundurowym, którym nie zależy na zdawaniu żadnych testów a jedynie chcą poprawić swoją sprawność ogólną, czego „skutkiem ubocznym” jest poprawa stylu życia i sylwetki.
3. Brak trenerskiej analizy realizacji planu treningowego – trenujesz sam – odpowiadasz przed sobą.
4. Brak trenerskiego „bata” i wsparcia – tutaj trener nie występuje – dostajesz tylko plan.
5. 1-miesięczny (4 tygodnie treningowe) Ogólny Plan Treningowy (OPT-1), obejmujący wszystkie dyscypliny i rozpisane parametry treningowe – 300 zł
6. 3-miesięczny (12 tygodni treningowych) Ogólny Plan Treningowy (OPT-3), obejmujący wszystkie dyscypliny i rozpisane parametry treningowe – 800 zł
7. 6-miesięczny (36 tygodni treningowych) Ogólny Plan Treningowy (OPT-6), obejmujący wszystkie dyscypliny i rozpisane parametry treningowe – 1550 zł
8. Im dłuższy pakiet tym bardziej ogólne parametry treningowe.
9. Plan układam na podstawie wypełnionej przez klienta ankiety treningowej.
10. Dostosowany do bazy treningowej i dostępnego wyposażenia.
11. Sugerowana suplementacja oraz kod rabatowy na zakup suplementów w firmie Trec Nutrition.
12. Ograniczony kontakt z trenerem – do 2 telefonów / wiadomości w pierwszym tygodniu, a w kolejnych tygodniach po 1 w tygodniu.
13. Przed pierwszym treningiem należy sprawdzić swój stan zdrowia u lekarza pierwszego kontaktu i przesłać podpisane oświadczenie (załącznik) o braku przeciwwskazań do aktywności fizycznej.

14. Podopieczny jest zobowiązany do poinformowania trenera w ankiecie lub w innej formie o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych, celem dopasowania rodzaju ćwiczeń oraz ich intensywności do stanu zdrowia ćwiczącego.
15. Trener zobowiązany jest przygotowywać plan treningowy na każdy pakiet:
- 1-miesięczny (4 tygodnie treningowe) Ogólny Plan Treningowy (OPT-1) – do 3 dni po otrzymanej i zweryfikowanej ankiecie
 - 3-miesięczny (12 tygodni treningowych) Ogólny Plan Treningowy (OPT-3) – do 5 dni po otrzymanej i zweryfikowanej ankiecie
 - 6-miesięczny (36 tygodni treningowych) Ogólny Plan Treningowy (OPT-6) – do 7 dni po otrzymanej i zweryfikowanej ankiecie
16. Otrzymując plan treningowy w wersji online, jesteś zobowiązany do przestrzegania kilku złotych zasad treningowych:
- Rozgrzewka przed każdym treningiem
 - Wykonywać poprawnie technicznie nakazanych ćwiczeń
 - Wykorzystywać sprzęt zgodnie z jego przeznaczeniem
 - Rozciągać się i uspokajać organizm po każdym treningu
17. W przypadku wahań poziomu cukru we krwi (cukrzyca, zaburzenia gospodarki cukrowej/insulinowej) bądź omdleń zaleca się aby na trening zabierany był ze sobą glukometr oraz słodkie przekąski (daktyle, banany, sok owocowy).
18. Podopiecznego obowiązuje regulamin siłowni/fitness klubu, w której/ym odbywają się zajęcia oraz niepisane zasady kultury.
19. Opłata za pakiet może być rozłożona na mniejsze kwoty, ale obowiązuje wtedy przesłanie podpisanego oświadczenia o zgodzie na taką ewentualność. Plan wtedy będzie przesyłany w zależności od ilości rozłożonych kwot (czyli np. co 1 miesiąc)
20. Zabrania się kopiowania, redystrybucji, publikowania, rozpowszechniania, udostępniania czy wykorzystywania w inny sposób całości lub części danych zawartych w opracowaniu w celach komercyjnych oraz poprzez przesyłanie ich innym osobom. Korzystanie z materiałów zamieszczonych w ankiecie wymaga zgody właściciela Zachar Training Group, w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. z 2006 r. nr 90 poz. 631, t.jedn. z późn. zm.). Zabrania się, przerabiania, przystosowywania lub dokonywania jakichkolwiek innych zmian danych zawartych w opracowaniu

21. Trener zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie treningów i oświadczeniach.
22. Każde niezastosowanie się do regulaminu może być podstawą do rozwiązania współpracy między Trenerem, a Trenującym.
23. Dane do płatności przelewem bankowym:
Nazwa firmy: WOJCIECH ZACHARKÓW "ZACHAR TRAINING GROUP"
Numer rachunku: 80 1940 1076 3183 1895 0000 0000
Adres: Gliwice
Tytułem: *np. OPT-6, imię i nazwisko*

.....
akceptuję regulamin - data i podpis podopiecznego