

指导教师：傅金伦

私教课程训练计划表

日期_____ 会员姓名_____ 第_____节

热身部分				
项目设定	时间	强度	备注	
基础部分				
部位/目标	动作设定	训练安排（组数、次数、重量、组休等）		备注
整理部分				
训练目标	伸展方式	强度	时间	备注
本次课程总结				
私教学员	训练效果/满意度/个人意见：			
	签字确认：			
私人教练签字：		部门主管签字：		

尊敬的学员，为了更好的达到健身效果，请认真对待训练课程，谢谢！

下次训练日期：_____