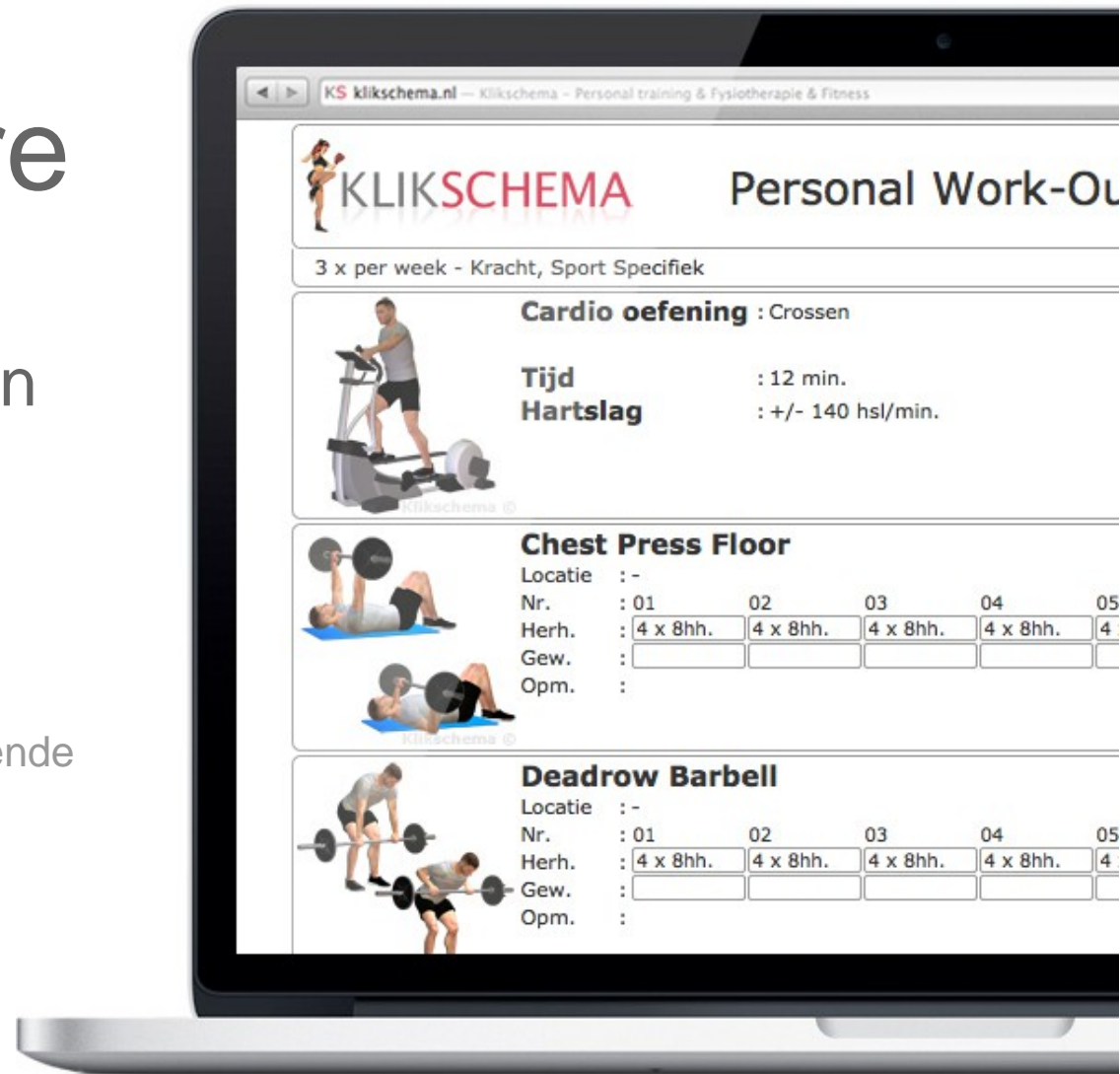




Schema Software

Wij geloven in de beste
begeleiding voor uw klanten

De trainingsprogramma's zijn tot in detail
ontworpen. Gericht op Personal Training &
Fysiotherapie & Fitness. Schema's met schitterende
afbeeldingen



KS klikschema.nl — KLIKSCHEMA – Personal training & Fysiotherapie & Fitness

KLIKSCHEMA Personal Work-Out

3 x per week - Kracht, Sport Specifiek

Cardio oefening : Crossen

Tijd : 12 min.
Hartslag : +/- 140 hsl/min.

Chest Press Floor

Locatie :-

Nr.	: 01	02	03	04	05
Herh.	: 4 x 8hh.	4 x 8hh.	4 x 8hh.	4 x 8hh.	4
Gew.	:				
Opm.	:				

Deadrow Barbell

Locatie :-

Nr.	: 01	02	03	04	05
Herh.	: 4 x 8hh.	4 x 8hh.	4 x 8hh.	4 x 8hh.	4
Gew.	:				
Opm.	:				

Instellingen

U kunt Klikschema naar uw voorkeur instellen.

U kunt o.a. oefeningen aan- of uitzetten, zelf oefeningen met afbeelding toevoegen. U kunt aangeven welke testen er afgenomen worden.

De overige testen verbergt u om alles overzichtelijk te houden.

Heeft u specifieke wensen dan kan

Klikschema in overleg met u aanpassingen maken in het systeem.

Instellingen

Menu

- Rondleiding
- Gegevens van Trainer
- Wachtwoord wijzigen

- 🔑 Nieuwe trainer
- 🔑 Wijzig trainer

- Klant groepen
- 🔑 Klant lijsten
- 🔑 Klant overdragen

- 🔑 Nieuwe oefening
- 🔑 Oefeningen instellen
- Standaard schema's
- Schema instellingen

- 🔑 Evaluatie instellen
- 🔑 Berichten instellen

- 🔑 Meting instellen

- 🔑 Agenda instellen

- 🔑 Intake instellen

- 🔑 Fitplan instellen

Oefeningen instellen

Selecteer

- ▼ Nieuw
- ▶ Cardio
- ▶ Borst
- ▶ Rug
- ▶ Onder Rug
- ▶ Schouders
- ▶ Biceps
- ▶ Triceps
- ▶ Buik
- ▶ Benen
- ▶ Billen
- ▶ Overige
- ▶ Stretch
- ▶ Trilplaat
- ▶ Fysio
- ▶ Trx

Groep

Niveau

Labels


Abductor Rot. Stretch

Locatie :

Herh. : 3 x 12hh.

Gewicht :

Opmerking



Klikschema ©

Uitleg

Groep

Niveau

Labels


Adductor Stretch Lying

Locatie :

Herh. : 3 x 12hh.

Gewicht :

Opmerking














Klikschema ©

Uitleg

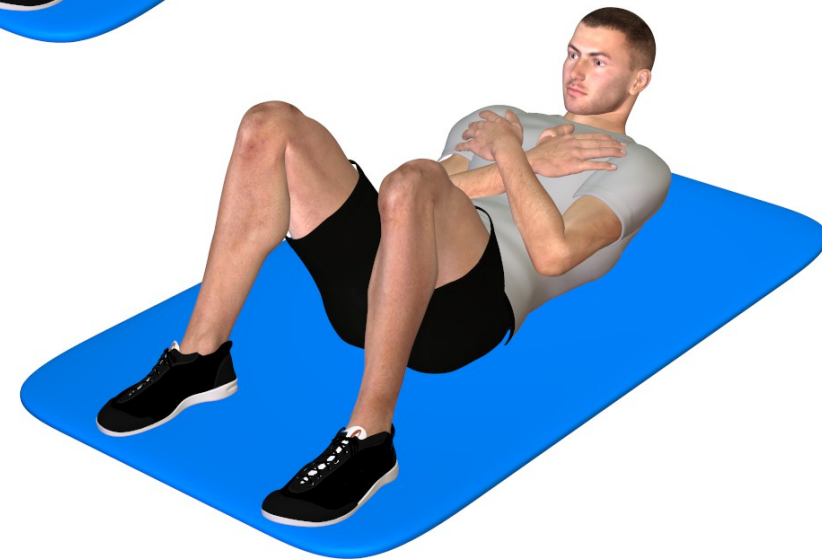
Geweldige Schema's

De software bestaat uit een ruime collectie oefeningen voorzien van schitterende afbeeldingen. Door duidelijke afbeeldingen weet de klant welke oefeningen u bedoeld. De oefeningen kunt uitbreiden door uw eigen oefeningen toe te voegen. Begin met een standaard schema of met een schema kopie als basis. U selecteert eenvoudig een aantal oefeningen tot een schitterend trainingsschema. Schema's kunt u printen of in de vorm van een PDF delen per mail.

	Cardio oefening : Crossen Tijd : 12 min. Hartslag : +/- 178 hsl/min.	Level : 6	
Circuit Chest Press Locatie : Ltr. D Herh. : 3 x 12hh. Gewicht : Ellebogen in een lijn met schouders. Duw uit tot licht gebogen.		Circuit Lat Pulldown Locatie : Ltr. A Herh. : 3 x 12hh. Gewicht : Armen licht gebogen houden. Trotse houding (borst naar voren, rechte rug en aangespanne buik)	
Circuit Abdominals Locatie : Ltr. B. Herh. : 3 x 12hh. Gewicht : Borst vooruit. Beweeg met een rechte rug.		Circuit Back Extension Locatie : Ltr. C Herh. : 3 x 12hh. Gewicht : Borst vooruit. Schouders naar achteren. Buik aan gespannen houden.	
	Cardio oefening : Kranking Tijd : 12 min. Hartslag : +/- 178 hsl/min.	Level : 6	
Circuit Triceps Extens... Locatie : Ltr. J Herh. : 3 x 12hh. Gewicht : Armen net zo breed als de schouders.		Circuit Arm Curl Locatie : Ltr. I Herh. : 3 x 12hh. Gewicht : Zorg dat de ellebogen gelijk aan het draaipunt van het apparaat zitten (zwarte knop).	
Circuit Leg Curl Locatie : Ltr. F Herh. : 3 x 12hh. Gewicht : Knieen gelijk aan het draaipunt. Trek de tenen tijdens de training naar je toe.		Circuit Leg Extension Locatie : Ltr. E Herh. : 3 x 12hh. Gewicht : Knieen bij het draaipunt. Trek de tenen naar je toe tijdens de oefening.	
	Cardio oefening : Loopband Tijd : 12 min. Hartslag : +/- 178 hsl/min.	Level : 6	

Keuze genoeg


Het aanbod van trainingsoefeningen is zeer uitgebreid. Klikschema heeft meer dan 1200 oefeningen, waaruit u een keuze kunt maken. Bovendien krijgt u onze oefeningsgarantie. Mist u een oefening in ons aanbod, dan maken wij deze in hetzelfde design als alle andere afbeeldingen. Deze service is gratis.



Profiel van uw klanten

Heeft u te veel klanten om te weten wie, wie is? Maak dan een pasfoto via een webcam of iPad. Maak notities van blessures.

Stel een doelstellingen in. Weet wat een klant leuk vindt om te doen. U kunt een intake afnemen om een uitgebreide beginsituatie van uw klant in kaart te brengen.



Code	00026
Leeftijd	35 jaar
Email	info@klikschema.nl
Mob. tel.	+31634402174
Geslacht	<input checked="" type="radio"/> man <input type="radio"/> vrouw
Lengte	1,80
Mentor	Trainer ▼
Groep	Geen ▼
Schema	17-04-2013 ↗
Meting	19-04-2013 ↗
Intake	geen ↗

[Voorkeur - wijzigen](#)

Ervaring : Ready • Doelstelling : **Conditie + Medisch** • Aantal

[Notitie - toevoegen](#)

26-04-'13 Heeft last van een pijnlijke onderrug
Trainer
Medisch

[Evaluatie](#)

Volgende : 27-05-2013 - herhaal elke 6 weken - [wijzigen](#)

[Agenda's](#) ↗

Geen afspraken gevonden

[Fitplan - toevoegen](#)

Retentie

Trigger uw klant voor een evaluatie. U stuurt periodiek een bericht naar uw klant. Zodra u een schema maakt of een meting afneemt verdwijnt de klant van uw evaluatielijst.

13-06-2012		Van Houten		Bericht verzonden - 1 maanden
20-06-2012		De van der Walde		Bericht verzonden - 1 maanden
22-06-2012		Wester van der Horst		
23-06-2012		Wester van der Horst		
26-06-2012		Van Loggen		
27-06-2012		Wester van der Horst		
04-07-2012		Van Houten		
06-07-2012		Van Houten		
06-07-2012		Wester van der Horst		
07-07-2012		Wester van der Horst		
09-07-2012		Wester van der Horst		
13-07-2012		Wester van der Horst		
13-07-2012		Van Houten		
17-07-2012		Van Houten		
17-07-2012		Van Houten		
18-07-2012		Van Houten		
19-07-2012		Van Houten		
20-07-2012		Van Houten		
20-07-2012		Wester van der Horst		
24-07-2012		Wester van der Horst		Bericht verzonden - 1 week

Evaluatie

Status

→ Laatste activiteit 20-06-2012 (Bericht verzonden)

In behandeling

Bericht

Bellen → Mobiele nummer toevoegen

Inactief (gestopt)

Anders

Behandelen

Afhandelen

Schema → [Maak een schema](#)

Meting → [Neem een meting af](#)

Anders

Planning

Gebruik de uitgebreide agendafunctie. Zodra u een afspraak maakt krijgt de klant een email bevestiging.

Onder ander de volgende opties.

- Zelfgekozen kleur per trainer
- Afspraken verslepen naar de juiste tijd
- Herhalende afspraak
- Lijsten voor uw administratie

ma	di	wo	do	vr	za	zo
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Totaal : 56



	ma 09-07-12	di 10-07-12	wo 11-07-12
hele dag			
7:00			
8:00			8:00 - 9:00
9:00	9:00 - 10:00	8:30 - 9:30 9:00 - 10:00	9:00 - 10:00
10:00	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00
11:00	11:00 - 12:00		11:00 - 12:00
12:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00
13:00	13:00 - 14:00	12:30 - 13:30 13:30 - 14:30	13:00 - 14:00
14:00	14:00 - 15:00	14:30 - 15:30	
15:00	15:00 - 16:00	15:00 - 21:00 15:30 - 16:30	15:00 - 16:00
16:00	16:00 - 17:00		16:00 - 17:00
17:00	17:00 - 19:00		17:00 - 19:00
18:00		18:30 - 19:30	
19:00	19:00 - 20:00	19:30 - 20:30	19:00 - 20:00
20:00	20:00 - 21:00		
21:00			

Prijzen

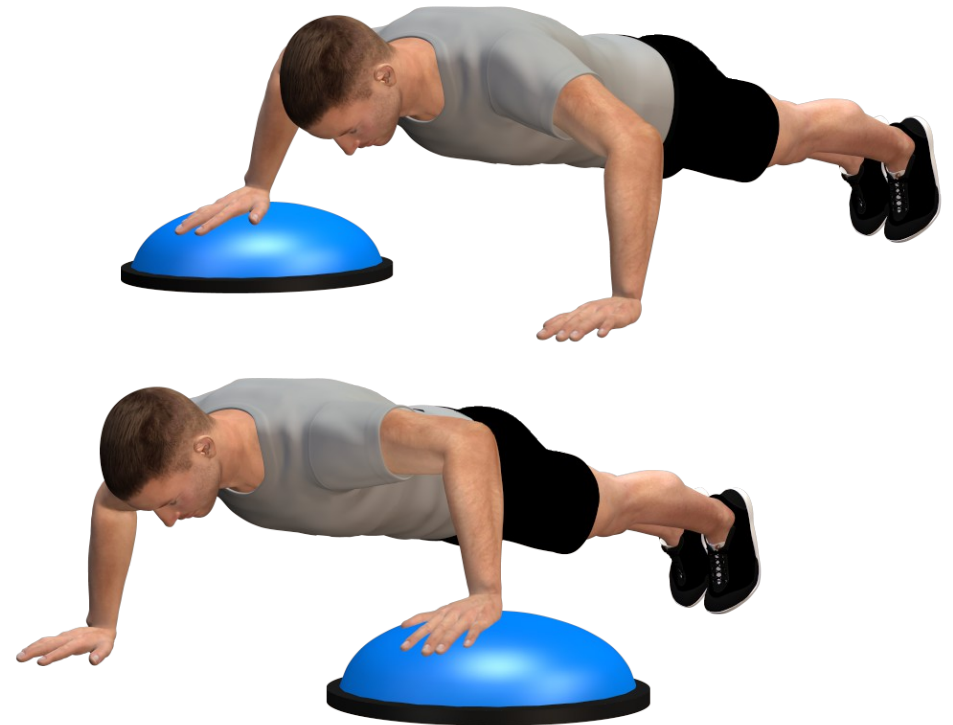
De prijzen zoals hieronder beschreven zijn per maand exclusief BTW. U gaat een overeenkomst aan voor minimaal een jaar.

	Personal vanaf € 30 p/m *	Medium vanaf € 60 p/m *	Large vanaf € 90 p/m *	Enterprise Neem contact op...
Omschrijving				
Aantal trainers	1 (ZZP)	2-4	5-8	9 of meer
Maximaal aantal klanten	fair use +/- 80	fair use +/- 500	fair use +/- 1100	fair use onbeperkt
Oefeningen bibliotheek (aantal 1200+)	x	x	x	x
Schema als bijlage per e-mail verzenden	x	x	x	x
Eigen oefeningen toevoegen in het systeem	x	x	x	x
Oefeningsgarantie		x	x	x
Eigen logo op het schema	x	x	x	x
Meetrapport als bijlage per e-mail verzenden	x	x	x	x
Mobiele webapp voor trainers	x	x	x	x

Probeer het eens uit

Niets is zo waardevol als persoonlijke ervaring voordat u een besluit neemt! Start vandaag uw gratis proefperiode en ontdek waarom vele andere bedrijven Klikschema gebruiken.

Vul uw gegevens in en u krijgt van ons een mail met instructies. Ga naar <https://www.klikschema.nl/proefperiode/>



Meer info

Bekijk de training pagina voor meer uitleg.

<https://www.klikschema.nl/training-center/>

Bekijk ons youtube kanaal.

<https://www.youtube.com/klikschema>

Contact

Neem gerust contact op wij staan u graag te woord.

info@klikschema.nl

+31 634 40 21 74

Contact

Vragen?

Komt u er niet uit? Bekijk de [training](#) pagina voor meer uitleg.

Kantoor

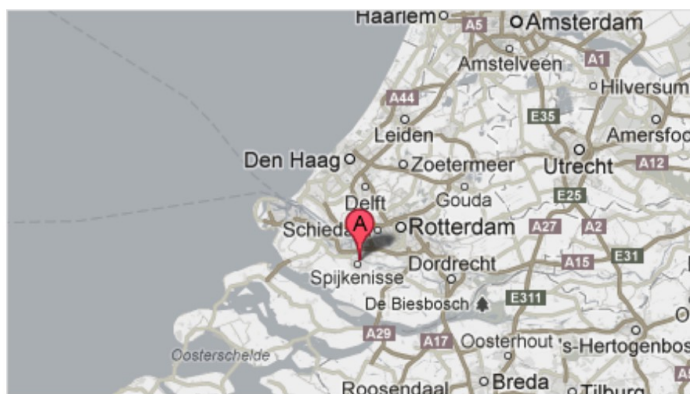
Klikschema

Willem Hogenhoeklaan 64

3201 MG Spijkenisse

+316 34 40 21 74

info@klikschema.nl



Bericht

Naam

Uw e-mailadres

Telefoon

Naam van bedrijf of organisatie

Bericht

