

Wat is je specifieke doel met betrekking tot spieropbouw?
(Zoals meer spiermassa, toename van kracht, verbetering van spierdefinitie, etc.)

Wat is de reden waarom je dit wilt bereiken?
(Wat is je 'WHY'?)

Hoe ziet je huidige dieet eruit, en ben je bereid dit aan te passen om je doelen te bereiken?

Hoeveel uur per nacht slaap je gemiddeld?

Zijn er specifieke spiergroepen die je wilt ontwikkelen of verbeteren?

Hoeveel tijd per week ben je bereid te investeren in je training?

Heb je last van blessures of gezondheidsproblemen die wij moeten weten om een veilig en effectief programma te ontwerpen?

Wat zie je als je grootste uitdagingen of valkuilen bij het volgen van The Muscle Building Program?

Wat verwacht je van ons als coaches tijdens dit programma?