

เวลาเรียนภาคปฏิบัติ



เดือน.....

| วันเวลาเรียน | จันทร์ | อังคาร | พุธ | พฤหัสบดี | ศุกร์ | เสาร์ | อาทิตย์ |
|--------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------|---------|
| | โปรแกรม | โปรแกรม | โปรแกรม | โปรแกรม | โปรแกรม | โปรแกรม | - |
| 09.30-11.00 | Basic | - | Basic | - | Basic | | - |
| 11.00-12.30 | Intermediate | Intermediate | - | Intermediate | Intermediate | | - |
| 12.30-14.00 | - | - | - | - | - | | - |
| 14.00-15.30 | - | - | - | - | - | | - |
| 15.30-17.00 | Strength & Volume | Strength & Volume | Strength & Volume | Strength & Volume | Strength & Volume | | - |
| 17.00-18.30 | - | - | - | - | - | | - |
| 18.30-20.00 | - | - | - | - | - | | - |
| 20.00-21.30 | - | - | - | - | - | | |

Basic เหมาะสำหรับ ผู้ที่ไม่เคยผ่านการฝึก Weight training มาก่อนเลย ต้องการฝึกให้ถูกต้อง เพื่อผลทางด้าน การเปลี่ยนแปลงรูปร่าง สุขภาพ และกล้ามเนื้อ

Intermediate เหมาะสำหรับ ผู้ผ่านการฝึก Weight training มาแล้วในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่แน่ใจในการปฏิบัติว่าถูกต้อง ต้องการเรียนรู้ในเชิงปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างแท้จริง และก้าวสู่การฝึกในขั้นสูง

Advance, หรือ Strength & Volume เหมาะสำหรับ ผู้ที่ผ่านการฝึกมาแล้วหลายปี ต้องการฝึกอย่างเข้มข้น เพื่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านความแข็งแรง และขยายกล้ามเนื้อ (ก้าวสู่การแข่งขัน)