

## Aanbeveling ALPT Arlin Legendijk Personal Training

2013

### Mark Rutte

### Waarom Arlin?

- Ik train nu al meer dan een jaar 1 keer per week met Arlin en in die periode heb ik onder zijn begeleiding heel goede resultaten geboekt. Ja, hij is een personal trainer en hij doet wat je van een personal trainer verwacht dus conditie en kracht-training vanuit de persoonlijke behoeften en mogelijkheden. Maar hij is veel méér dan een 'gewone' personal trainer, hij is echt dol op zijn vak, volgt de laatste ontwikkelingen en opleidingen en past die ook toe in de dagelijkse praktijk. Maar hij gaat nog een stap verder: Arlin ontwikkelt zélf ook nieuwe trainingstechnieken en –methoden waardoor een training nooit een routine of saai wordt.
- Arlin werkt in een netwerk van top niveau wat ook bij de trainingen en adviezen zijn vruchten afwerpt.
- Voor mij persoonlijk heeft Arlin me ook goed geholpen met de volgende zaken:
  - Oude schouder blessure
  - Loop techniek en snelheid
  - Over all kracht en uithoudingsvermogen
  - Verbeterd herstel vermogen
  - verbeterd gebruik en betere aansturing van mijn beweegapparaat/-mobiliteit.
- Tot slot is Arlin een uitstekende motivator die je altijd over je dode punt heen helpt en je grenzen laat verleggen.

Mark Rutte  
Februari 2015

*Investeer in jezelf*