

Kehonmuokkaus-pienryhmävalmennus

28.8.2017 klo 17 alkaen!

Oletko kulkenut kuntosalilla pidemmän aikaa saavuttamatta näkyviä tuloksia? Haaveiletko kropasta, jossa tuntisit olosi itsevarmaksi? Kolmen kuukauden mittaisessa pienryhmävalmennuksessa pääset loistavasti syventymään tuloksekkaan harjoittelun saloihin, ja saat näkyviä ja tuntuvia tuloksia aikaan!

*Kehonmuokkaus-valmennuksen ideana on yksinkertaisesti kehon muokkaaminen **omia tavoitteita vastaavaksi** lihaskuntoharjoittelun, aerobisen liikunnan sekä ravitsemuksen avulla, valmentajan sekä ryhmän kannustamina. Tavoitteesi voi siis olla esimerkiksi kiinteytyminen, parempi ryhti tai lihastasapaino, lihasmassan hankinta tai vaikka rasvanpoltto. Valmennuksen jälkeen sinulla on kroppa, jossa **hyvä olo näkyy ja tuntuu!***

KEHONMUOKKAUS-valmennus starttaa 28.8.2017 klo 17
Liikuntakeskus Hukan luentotilassa.

Ensimmäisellä kerralla tutustumme valmennuksen sisältöön sekä toisiimme ja teemme alkukartoituksen, jonka pohjalta kehitystä seurataan jatkossa. Varustaudu ensitapaamisemme mukavilla sisäliikuntavälineillä (shortsit, verkkarit tai trikoot ja t-paita, sisäkengät ja juomapullo suositeltavat) ja valmistaudu siihen liikuntasuorituksen tapaan. Älä siis harrasta rasittavaa liikuntaa samana tai edellisenä päivänä, syö raskasta ateriaa 2–3 h ennen tai tupakoi 2 h ennen starttia.

Kalenteroimme ensitapaamisella muut tapaamisemme, joten ota siis myös kalenteri mukaasi. Valmennustapaamiset sisältävät innostavia sekä informatiivisia luentoja treenaamisesta ja ravinnosta sekä

tehokkaita ja tavoitteenmukaisia liikuntaharjoituksia niin sisällä kuin tilanteen salliessa ulkonakin.

Seuraavassa on alustava sisältörunko 12 valmennustapaamisen muodossa, jotka toteutuvat 3 kk:n aikana

Sisältö: (L=luento, K=käytäntö)

1) Keho kuntoon – kehonmuokkausvalmennus (kick off) (L+K)

- KEHONMUOKKAUS -valmennuksen ohjelman ja valmentajan sekä ryhmäläisten esittäytyminen
- Alkutestit: Kehonkoostumusmittaus + analysointi
- Tulevien tapaamisten kalenteroiminen

2) Lihaskuntoharjoittelun tekniikkakoulu (L+K)

- Lihaskuntoharjoittelun tekniikkakoulu -luento
- Lihasurymäkohtainen liiketekniikkakoulu & lihaskuntoharjoitus kuntosalilla
- Kuntosalilaitteopastus (pienryhmissä liikkeiden kokeileminen)

3) Tavoitteena kiinteytyminen (L+K)

- Tavoitteena kiinteytyminen -luento
- Kehon rasvavarastot
- Kiinteyttävä kuntosaliharjoittelu
- Kiinteyttävä aerobinen harjoittelu
- Rasvanpolttoliikunta
- Sykeohjattu ”rasvanpolttoharjoitus” (Alle PK -> Pk1 -> Pk2 -> Vk1 -> Vk2)

4) Lisää lihaksia – lihasmassan hankinta (L+D)

- Lisää lihaksia -luento
- Lihasmassaa kehittävän harjoittelun periaatteet
- Lihasmassaa kehittävä ravitsemus
- Lihaskuntoharjoittelun tehokeinot

5) Keskivartaloklinikka (L+K)

- Keskivartaloklinikka: Vatsa ja selkä
- Keskivartalon harjoittamisen perusteet (Tietoisku)
- Vatsa- ja selkäliikepankki: 3–5 liikkeen läpikäynti ja porukka pienryhmissä testaamaan/ tekemään

6) Tehokas kuntosaliohjelma -harjoitusohjelman jakaminen (L+K)

- Kuntosaliohjelman rakentaminen ja jakaminen -luento
- Oman harjoitusohjelman suunnittelu
- Saliharjoitus omalla ohjelmalla (1. pvä)

7) Pakara- ja alaraajaklinikka (L+K)

- Jalkatreeniklinikka: Reidet, pakarat ja pohkeet
- Jalkatreenin perusteet (Tietoisku)
- Jalkaliikkeiden liikepankki: 3–5 liikkeen läpikäynti ja porukka pienryhmissä testaamaan/ tekemään

8) Kuntosaliharjoittelijan ravitseminen (L)

- Kuntosaliharjoittelijan ravitseminen -luento
- Ruokapäiväkirjaohjeistus

9) Ylävartaloklinikka: Koukistajat (L+K)

- Ylävartalon harjoittamisen perusteet (Tietoisku)
- Ylävartaloklinikka: Yläselkä ja hauis -ylävartaloliikepankki: 3–5 liikkeen läpikäynti ja porukka pienryhmissä testaamaan / tekemään

10) Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu (L+K)

- Functional training – toiminnallisempaa lihaskuntoharjoittelua (L)
- Toiminnallinen ryhmätreeni

11) Ylävartaloklinikka: Ojentajat (L+K)

- Ylävartaloklinikka: Rinta, hartiat, ojentajat
- Ylävartaloliikepankki: 3–5 liikkeen läpikäynti ja porukka pienryhmissä testaamaan/ tekemään

12) Lopputestaus, palautekeskustelu ja eväät jatsoon (K)

- Lopputestit: Kehonkoostumusanalyysi
- Palautekeskustelu ja jatkosta sopiminen (Team training?)

Valmennuksen tiedot:

- Kesto 3 kk
- Ajankohta: 28.8.–30.11.2017
- 12 tapaamista
- Hinta 79 €/kk
- max. 8 henkilöä
- Valmentajana Jenni Junnikkala

Ilmoittaudu mukaan Hukan vastaanotossa, sähköpostilla jenni.junnikkala@hukka.net tai soita 040 525 1067!

**Energisin terveisin,
Valmentajasi Jenni Junnikkala**