

Kehonmuokkaus- pienryhmävalmennus

**KEHONMUOKKAUS -valmennus starttaa 29.1.2018 klo 17
Liikuntakeskus Hukan luentotilassa.**

Oletko kulkenut kuntosalilla pidemmän aikaa saavuttamatta näkyviä tuloksia? Haaveiletko kropasta, jossa tuntisit olosi itsevarmaksi? Kolmen kuukauden mittaisessa valmennuksessa 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!***

Tule mukaan ryhmään saat yhteistreenit/tapaamiset ryhmän kanssa kerran viikossa – tsemppaavan ilmapiirin ja kannustavat kaverit. Valmennuksen jälkeen sinulla on tarvittavat tiedot ja taidot suunnitella ja toteuttaa itsenäisesti tehokasta ja tuloksellista kuntosaliharjoittelua, uusien ideoiden ja motivaation lisäksi!

Energisin terveisin,

*Jenni Junnikkala
Valmentaja*

Valmennuksen sisältö:

- Kerran viikossa tehokas treenisessio pienryhmässä (max. 8 hlö)
- Nousujohteisesti suunnitellut harjoitus- ja viikko-ohjelmat, huomioiden omat mieltymyksesi ja lähtötasosi.
- Tavoitettasi tukevan ruokavaliosuunnitelman.
- Välitavoitteet sekä tapaamisten väliset kotitehtävät varmistavat kehityksesi.
- Kolme kehonkoostumusmittausta valmennuksen alussa, puolivälissä ja lopussa.
- Ryhmän ja valmentajan tuen koko valmennusjakson ajan.

Viikko	Ohjelma
1	Starttitapaaminen, alkumittaukset
2	Kuntosaliharjoittelu (kuntosaliohjelma + harjoitus kuntosalilla)
3	Ravitsemus & palautuminen
4	Tavoitteena kiinteytyminen/rasvanpoltto
5	Lihasmassan hankinta
6	Kuntosaliohjelman suunnittelu ja ohjelmointi
7	Yläkroppa
8	Yläkroppa
9	Keskivartalo
10	Alakroppa
11	Toiminnallinen harjoitus
12	Loppumittaus ja yhteenveto

Tapaamisten sisältö:

1. Starttitapaaminen

- Starttitapaamisella tehdään lähtötasomittaukset ja tutustutaan ryhmään. Startti, tehdään aloitus mittaukset ja ohjeistus ruokapäiväkirjan pitoon.

2. Kuntosaliharjoitus

- Toisella tapaamisella tutustutaan turvalliseen ja tuloksekkaaseen kuntosaliharjoitteluun. Jokainen saa kuntosaliohjelman, joka treenataan yhdessä läpi. 1-jakoinen saliohjelma läpi käyminen, saat treeniohjelman mukaasi ja voit harjoitella sen avulla, kunnes uusi ohjelma päivitetään.

3. Ravitseminen & palautuminen

- Tapaamisella perehdytään tavoitteitasi tukevaan ravitsemukseen sekä palautumisen merkitykseen. Ruokapäiväkirjojen läpi käynti: käydään ruokavalio malleja lävitse ja tehdään omaan päiväkirjaan muutoksia, jotta tarvittavat proteiinin, hyvät hiilihydraatit ja rasvat löytyvät sieltä jatkossa. Keskustellaan myös palautumisen merkityksestä.

4. Tavoitteena kiinteytyminen

- Tapaamisen aiheena kiinteytyminen ja rasvanpoltto. Sykeohjattu ”rasvanpolttoharjoitus”.

5. Lihasmassan hankinta

- Tapaamisella tutustutaan lihasmassan hankintaan; lihasmassaa kehittävän harjoittelun periaatteisiin, lihasmassaa kehittävään ravitsemukseen sekä lihaskuntoharjoittelun tehokeinoihin.

6. Kuntosaliohjelman laatiminen ja ohjelmointi + välitsekkaus

- Puolivälissä on aika tarkistaa yhteisesti missä mennään ja katsotaan, onko välitavoite saavutettu. Tapaamisella tutustutaan tarkemmin kuntosaliohjelman suunnitteluun ja ohjelmointiin. (Ohjelmien päivittäminen)

7. Lihasklinikka: Yläkropan vetävät

- Tapaamisella käydään läpi yläkropan vetävät lihakset ja niiden harjoittaminen kuntosalilla. (Luento + ko. lihasten treeni kuntosalilla)

8. Lihasklinikka: Yläkropan työntävät

- Tapaamisella käydään läpi yläkropan työntävät lihakset ja niiden harjoittaminen kuntosalilla. (Luento + ko. lihasten treeni kuntosalilla)

9. Lihasklinikka: Keskivartalo

- Käymme läpi keskivartalon lihakset ja niiden harjoittaminen kuntosalilla. (Luento + ko. lihasten treeni kuntosalilla)

10. Lihasklinikka: Alakropan lihakset

- Käydään läpi alakropan lihakset ja niiden harjoittaminen kuntosalilla. (Luento + ko. lihasten treeni kuntosalilla)

11. Toiminnallinen treeni

- Tapaamisella teemme tehokkaasti aineenvaihduntaa ja rasvanpolttoa kiihdyttävään intervallityyppisen treenin. Harjoittelussa teemme mm. erilaisia vetoja, työntöjä ja nostoja, käyttäen apuna kelkkoja, käsipainoja ja renkaita.

12. Loppumittaukset

- Viimeisellä tapaamisella teemme inbody-mittaukset. Lisäksi tapaamisella suunnitellaan, kuinka hyvin alkanut matka voi jatkua.

***Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai sähköpostilla
jenni.junnikkala@hukka.net tai soittamalla p. 0405251067!***