

Kehonmuokkaus-pienryhmävalmennus

25.9.2018 klo 19 alkaen!

Oletko kulkenut kuntosalilla pidemmän aikaa ilman tuloksia? Oma tietämyksesi ei ehkä riitä ja liikepankki alkaa olla läpikoluttu? Kehoa muokkaava treeni ja sitä tukeva ruokavalio parantaa oloa ja vähentää turvotusta. Ryhmän avulla saat sysäyksen kohti ryhdikkäämpää ja kiinteämpää olomuotoa.

Tässä kolmen kuukauden mittaisessa ryhmävalmennuksessa saat näkyviä ja tuntuvia tuloksia aikaan. Pääset syventymään tuloksekkaaseen harjoitteluun, uuden ruokavalion, uusien liikkeiden ja tekniikoiden avulla. Valmennuksen jälkeen pystyt omatoimisesti jatkamaan turvallista harjoittelua.

Tervetuloa mukaan samanhenkiseen porukkaan! Tehdään yhdessä tuloksia!

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

1. Alkutapaaminen:

- Kokoonnutaan Hukan seminaarihuoneeseen tutustumaan toisiimme paremmin. Ensimmäisellä kerralla teemme kehonkoostumusmittaukset ja käymme sen yhdessä läpi. Jos ryhmällä on halu ottaa mittoja tai kuvia ennen projektia, teemme myös sen.

2. Yhteinen treeni:

- Jotta jokainen pääsee vauhtiin, tehdään 1-jakoinen kuntosaliohjelma. Kotitehtävä: ruokapäiväkirja

3. Ruokavalio:

- Käydään yhdessä läpi ruokapäiväkirjoja Hukan seminaarihuoneessa. Tehdään omaan ruokavalioon tarvittavat muutokset.

4. 3-jakoinen ohjelma: alavartalo

5. 3-jakoinen ohjelma: vetävät

6. 3-jakoinen ohjelma: työntävät

7. Kiertoharjoittelu:

- Tehdään variaatiotreeni, yleensä kuntosalilla harjoitellaan paikkaharjoittelulla, välillä on hyvä tuoda uusia ärsykeitä esimerkiksi kiertoharjoittelulla. Tehdään välimittaukset kehonkoostumusmittarilla.

8. HIIT:

- Intensiivinen, mutta raskas treeni. Treenin jälkeen tehdään liikkuvuusharjoittelua.

9. Paljon rautaa!:

- Tutustutaan kyykkäämisen ja maastavedon ihmeelliseen maailmaan. Tiedossa kunnon voimatreeni.

10. Strongman: Toiminnallinen treeni.

11. Ohjelmointi:

- Tarvittaessa päivitellään ohjelmia ja opitaan ohjelmoimaan.

12. Ohjelmointi:

- Päivitellään ohjelmia ja tehdään loppumittaukset.