

Next level

14.1.2019 klo 19 alkaen

Onko sinulla jo kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta puuttuuko harjoittelustasi tavoitteellisuus? Oletko kiinnostunut kehittämään lihaksistoasi sekä fysiikkaasi pienryhmävalmennuksessa?

Tule tutustumaan maksuttomaan aloitustapaamiseen maanantaina 14.1.2019 klo 19 ja mukaan intensiiviselle kehonmuokkausjaksolle!

- Valmennuksessa pääpaino on treenaamisessa, puntti on parasta!
- Valmennuksessa opit harjoittamaan lihaksiasi niin että kohdistus harjoitettavaan lihakseen tai lihasryhmään on mahdollisimman osuva ja niveliesi kuormitus jää mahdollisimman vähäiseksi
- Harjoittelu sisältää sekä moninivel- että eristettyjä liikkeitä
- Harjoittelulla kehität lihaksistoasi sekä fysiikkaasi mahdollisimman tasapainoiseksi
- Valmennuksessa kiinnitetään huomiota ryhtiin ja keskivartalon vahvuuteen sekä liikkuvuuteen
- Harjoitussuunnitelman tekemisen ja seurannan tukena on mahdollista käyttää InBody-mittauksia ja Syke Tribe-sovellusta
- Valmennus ei edellytä sinulta painonpudotusta, voimme kuitenkin halutessasi tarkastella asiaa yhdessä ravintoneuvonnan yhteydessä – valmennuksessa suositetaan normaalipainoa ja -rasvaprosenttia

Valmentaja: Laura Kivari, laura.kivari@hukka.net, 044 558 8331

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 3 kuukautta (24 tapaamista)

Ajankohta: 14.1-4.4.2019

hiihtolomaviikko (10) on sovittavissa siirrettäväksi valmennuksen loppuun

Tapaamiset: maanantaisin ja torstaisin klo 19-20

Osallistujamäärä: 4-8 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta. Kokemusta omatoimisesta kuntosaliharjoittelusta.

Hinta: Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 249 €/kk, ei-jäsenelle 269 €/kk
(vastaavansisältöinen yksilövalmennus 499 €/kk)

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan laura.kivari@hukka.net 10.1.2019 mennessä

Valmennuksen sisältö:

- **MAKSUTON ALOITUSTAPAAMINEN MA 14.1.2019 KLO 19** jolloin käydään läpi valmennuksen perusajatus sekä sisältö ja tutustutaan toisiimme
- Aloitustapaamisen jatkona solmitaan valmennussopimukset, jonka jälkeen tehdään InBody-mittaukset lähtötilannekartoitusta varten
- Kaksi 2-jakoista kuntosaliohjelmaa
- Kuntosaliohjelmien läpikäynnit valmennuskerroilla
- Yksilöllinen harjoittelun ja levon ohjelmointi
- Kaksi InBody-mittausta (alussa ja lopussa)
- Ravintoneuvonta/-ohjeistus ryhmässä (1-2 valmennuskertaa, tarpeen mukaan)
- Syke Tribe -sovelluksen käyttömahdollisuus (treenit ja kirjaamismahdollisuus puhelimesasi)
- Sähköpostituki arkisin tapaamisten välissä – tarvittaessa voidaan sopia soittoaika

Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan laura.kivari@hukka.net 10.1.2019 mennessä!

Next level -terveisin, valmentajasi Laura