

Juniorikiekkoilijan fysiikka

Hyödynnä kesänaikainen omatoimijakso ja kehitä lajin vaatimia taito-ominaisuuksia ryhmässä ammattilaisen johdolla!

Valmennus on C2–D2-juniorikiekkoilijoiden kesäajan fysiikkavalmennus pienryhmässä 3.6.–1.8.2019. Valmennus sisältää kaksi harjoitusta viikossa: maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 10–11!

Valmennuksessa keskitytään jääkiekkoa tukevaan harjoitteluun, sekä huomioidaan iän mukaiset herkkyyksikaudet. Harjoittelu keskittyy erityisesti motoristen taitojen oppimiseen sekä lihasten hermostollisen aktivoinnin kehittämiseen. Harjoittelu koostuu monipuolisesti eri kunnon osatekijöistä kehittäen mm. lihaskuntoa, liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa, nopeutta, ketteryyttä sekä kestävyyttä eli juuri niitä fyysisiä ominaisuuksia, joita jääkiekkoilija tarvitsee.

Tässä valmennuksessa:

- Kehität motorisia taitojasi (tasapaino, koordinaatio, nopeus ja ketteryys)
- Kehität liikkuvuuttasi
- Parannat lihaskuntoasi
- Opit voimaharjoittelun perusteet ja oikeat liiketekniikat
- Parannat kestävyyskuntoasi

Valmentaja: Kasmä Salla, salla.kasma@hukka.net, puh. 040 412 0809

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 9 viikkoa (18 tapaamista)

Ajankohta: 3.6.–31.7.2019

Tapaamiset: ma ja ke klo 10–11

Osallistujamäärä: 6–15 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: 12–15 vuoden ikä (C2–D2 juniorit)

Hinta: Yhteensä 299 € (sis. sisäänpääsyn valmennustapaamisille)

Ei-jäsenen hinta sisältää pääsyn Liikuntakeskus Hukkaan valmennustapaamisten ajaksi. Jos solmit jäsenyyden valmennuksen aikana, maksamasi lisähinta hyvitetään jäsenmaksuissasi. Hukka Xpressin jäsenet maksavat Liikuntakeskus Hukan valmennuksista ei-jäsenen hinnan.

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan salla.kasma@hukka.net 27.5.2019 mennessä

Valmennuksen sisältö:

- Kaksi kertaa viikossa tehokas treenisessio pienryhmässä
- Harjoitus- ja viikko-ohjelmat myös omatoimiseen harjoitteluun
- Ryhmän ja valmentajan tuki koko valmennusjakson ajan.

Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan salla.kasma@hukka.net 27.5.2019 mennessä!

Terveisin valmentajasi Salla