

Palloilijan fysiikka

12.9.2019 klo 17 alkaen

Valmennuksessa keskitytään palloilua tukevaan harjoitteluun, erityisesti Hukan palloilulajien, tenniksen, sulkapallon ja squashin vaatimiin fyysisiin ominaisuuksiin. Harjoittelu koostuu monipuolisesti kunnon eri osatekijöistä kehittäen mm. lihaskuntoa, liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa, nopeutta, ketteryyttä sekä kestävyyttä eli juuri niitä fyysisiä ominaisuuksia, joita palloilija tarvitsee parantaakseen suorituskyykyään pelikentillä.

Valmentajana toimii useille Hukan palloilijoillekin jo entuudestaan tuttu Hukan Valmennusjohtaja ja Personal Trainer Salla Käsmä.

Valmennus on tarkoitettu:

- Sinulle, joka haluat lisätä monipuolisuutta harjoitteluusi
- Sinulle, joka haluat parantaa liikkuvuuttasi, kehonhallintaasi, tasapainoasi, koordinaatiotasi, nopeuttasi ja ketteryyttäsi
- Sinulle, joka haluat parantaa lajisuoritustasi, menestyä ja kehittyä lajissasi entistäkin paremmaksi
- Sinulle, joka haluat treenata osana kannustavaa ryhmää ammattilaisen johdolla
- Sinulle, joka olet valmis sitoutumaan valmennukseen ja tekemään tuloksia suunnitelmallisella ja nousujohteisella harjoittelulla

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

Kesto: noin 3 kuukautta (12 tapaamista)

Ajankohta: 12.9.–5.12.2019

Tapaamiset: Torstaisin klo 17–18 (ei tapaamista viikolla 43)

Osallistujamäärä: 4-8 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittäviä tuki- ja liikuntaelinsairauksia

Hinta: Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 129 €/kk, (yhteensä 387 €), ei-jäsenelle 149 €/kk (yhteensä 447 €) (vastaavansisältöinen yksilövalmennus 279 €/kk)

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan salla.kasma@hukka.net **10.9.2019 mennessä**



Valmennuksen sisältö:

- Tehokkaat treenisessiot pienryhmässä
- Nousujohteisesti suunnitellut harjoitus- ja viikko-ohjelmat myös omatoimiseen harjoitteluun
- SykeTribe – sovellus käyttöösi (harjoitusohjelmat ja treenimerkinnot)
- Innostava luento suorituskyyä edistävästä ravitsemuksesta sekä ruokavaliosuunnitelma
- Kuntotestit valmennuksen alussa ja lopussa
- Ryhmän ja valmentajan tuki koko valmennusjakson ajan.

Tapaaminen

Ohjelma

1	Starttitapaaminen ja kuntotestit
2	Lihaskuntoharjoitus
3	Ravintoluento ja ruokavaliomallit
4	Lihaskuntoharjoitus
5	Kehonhallinta ja keskivartalon voima
6	Toiminnallinen harjoitus
7	Liikkuvuusharjoitus
8	Toiminnallinen harjoitus
9	Lihaskuntoharjoitus
10	Lihaskuntoharjoitus
11	Toiminnallinen harjoitus
12	Loppumittaukset

Tapaamiset:

1. Starttitapaaminen

Starttitapaamisella tutustutaan ryhmään ja esitellään valmennuksen sisältö. Lisäksi tehdään alkutestit, liikkuvuuden, tasapainon, lihaskunnon ja nopeuden osalta.

2. Lihaskuntoharjoitus

Toisella tapaamisella tutustutaan turvalliseen, tuloksekkaaseen sekä palloilua tukevaan lihaskuntoharjoitteluun. Jokainen saa kuntosaliohjelman, joka treenataan yhdessä läpi. Saat treeniohjelman mukaasi ja voit harjoitella sen avulla myös itsenäisesti.

3. Ravintoluento ja ruokavaliomallit

Luento terveellisestä, monipuolisesta sekä urheilua ja suorituskyyä edistävästä ravitsemuksesta. Tapaamisella saat myös suorituskyyä tukevan ruokavaliomallin.

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.

4. Lihaskuntoharjoitus

Neljännellä tapaamisella kerrataan aiemmin läpikäytyä kuntosaliohjelmaa sekä mahdollisesti lisäämme liikemalleihin progreesivisesti haastavampia liikkeitä.

5. Kehonhallinta ja keskivartalon voima

Keskivartalon tehtävänä on siirtää liikettä ja välittää voimaa kehon osilta toisille, joten keskivartalon riittävä hallinta ja voimatasot ovat perusedellytys jokaiselle hyvälle mailapelaajalle. Tässä tapaamisessa keskitytään nimenomaan keskivartalon lihasten vahvistamiseen.

6. Toiminnallinen harjoitus

Tapaamisella teemme tehokkaan toiminnallisen harjoituksen, jossa keskitymme niin liikkuvuuden, koordinaation, nopeuden kuin voiman kehittämiseen.

7. Liikkuvuusharjoitus

Hyvä liikkuvuus on perusta kehon normaalille toiminnalle ja liikkeiden oikeille suoritustekniikoille. Lajinomainen liikkuvuusharjoitus parantaa suorituskkyä sekä ennaltaehkäisee kiputilojen syntymistä.

8. Toiminnallinen harjoitus

Tapaamisella kertaamme edellisen kerran asioita ja mahdollisesti tuomme toiminnalliseen harjoitteluun hieman uutta sisältöä 😊

9. Lihaskuntoharjoitus

Tapaamisella uusitaan kuntosaliohjelmat, joiden avulla pääset jatkamaan jo hyvin alkanutta lihaskuntoharjoittelua.

10. Lihaskuntoharjoitus

Tapaamisella kerrataan edellisen kerran kuntosaliohjelmaa.

11. Toiminnallinen treeni

Tapaamisella teemme jälleen tehokkaan toiminnallisen harjoituksen, jossa keskitymme niin liikkuvuuden, koordinaation, nopeuden kuin voiman kehittämiseen.

12. Loppumittaukset

Viimeisellä tapaamisella teemme lopputestit sekä käydään läpi, kuinka hyvin alkanut matka voi jatkua.



HUKKA
Enemmän elämää

Pienryhmävalmennus

***Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan
salla.kasma@hukka.net 10.9.2019 mennessä!***

Terveisin valmentajasi Salla Käsmä