



Next Level -pienryhmävalmennus

23.3.2021 klo 17.30 alkaen

Onko sinulla jo kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta harjoittelustasi puuttuu tavoitteellisuus ja nousujohteisuus? Oletko kiinnostunut kehittämään lihaksistoasi sekä fysiikkaasi pienryhmävalmennuksessa? Tule mukaan intensiiviselle voimaharjoittelujaksolle!

Valmentajana toimii Liikuntakeskus Hukan valmennustiimin Joni Tuohimaa. Jonilla on pitkä kokemus tavoitteellisesta voimaharjoittelusta, ohjelmoinnista sekä ohjaamisesta.

Tässä valmennuksessa:

- Pääpaino on maksimivoimatasojen kasvattamiseen tähtäävässä harjoittelussa.
- Opit suorittamaan liiketekniikat oikein ja tehokkaasti voimatasojen kasvua ajatellen.
- Valmennus koostuu useammasta harjoitusjaksosta, joissa hyödynnetään tutkittuun tietoon perustuvia toimivia harjoitusmenetelmiä.
- Harjoittelulla kehität lihaksistoasi sekä fysiikkaasi mahdollisimman tasapainoiseksi.
- Halutessasi tarkastelemme ruokailutottumuksiasi yhdessä ravintopäiväkirjan avulla.

Valmennus sisältää:

- **Aloitustapaaminen tiistaina 23.3. klo 17.30–19.30**, johon sisältyy valmennussopimusten allekirjoittaminen, InBody-mittaukset sekä ensimmäisen ohjelman läpikäynti.
- Kolme saliohjelmaa (ensimmäinen viikot 1–4, toinen viikot 5–8 ja kolmas viikot 9–12)
 - 1. ohjelman läpikäynti 23.3.2021
 - 2. ohjelman läpikäynti 20.4.2021
 - 3. ohjelma läpikäynti 18.5.2021
- Alussa Inbody-mittaus

Valmentaja: Joni Tuohimaa

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 12 viikkoa

Ajankohta: 23.3.–7.6.2021

Tapaamiset: Tiistaisin klo 18–19, aloitustapaaminen 23.3.2021 klo 17.30–19.30

Osallistujamäärä: 4–8 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta. Perusteet yleisimmistä kuntosaliliikkeistä (kuten kyykky, maastaveto ja penkkipunnerrus)

Hinta: Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 129 €/kk, ei-jäsenelle 149 €/kk