

Next Level miehet

5.2.2020 klo 18 alkaen

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

Valmentajana toimii Liikuntakeskus Hukan Valmennustiimin Niilo Immonen. Niilolla on pitkä kokemus tavoitteellisen saliharjoittelun ohjelmoinnista ja ohjaamisesta niin kuntoilijoiden kuin fysiikkalajeissa kilpailevien treenaajien parista.

Tässä valmennuksessa:

- Pääpaino on lihaskasvuun tähtäävässä harjoittelussa.
- Opit suorittamaan liiketekniikat oikein ja tehokkaasti lihaskasvua ajatellen.
- Valmennus koostuu useammasta harjoitusjaksosta joissa hyödynnetään niin saliharjoittelun peruskulmakiviä kuin lihaskasvuun tähtääviä erikoistekniikoita..
- Harjoittelulla kehität lihaksistoasi sekä fysiikkaasi mahdollisimman tasapainoiseksi.
- Seurannan tukena on mahdollista käyttää Inbody-mittauksia.
- Halutessasi tarkastelemme ruokailutottumuksiasi yhdessä ravintopäiväkirjan avulla.

Valmennus sisältää:

- **Maksuton aloitustapaaminen ke 5.2.2020 klo 18.00** jolloin käydään läpi valmennuksen perusajatus sekä sisältö, tutustutaan toisiimme
- Aloitustapaamisen jatkona klo 18.30 valmennussopimusten kirjoitukset, jonka jälkeen tehdään Inbody-mittaukset lähtötilannekartoitusta varten sekä ensimmäinen treeni
- Kolme saliohjelmaa
- Kuntosaliohjelmien läpikäynnit joka neljännellä valmennuskerralla
- Harjoittelun ja levon ohjelmointi

- Kaksi Inbody-mittausta (alussa ja lopussa)
- Ravintopäiväkirjojen analyysi sekä palaute
- Sähköpostituki arkisin tapaamisten välissä ja tarvittaessa voidaan sopia soittoaika

Valmentaja: Niilo Immonen, niilo.immonen@hukka.net, 040 5472243

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on noin 3 kuukautta (12 tapaamista)

Ajankohta: 5.2.–29.4.2020

Tapaamiset: Ke klo 18-19, aloitustapaaminen 5.2.2020 klo 18–20

Osallistujamäärä: 4-8 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Hinta: Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 159 €/kk, ei-jäsenelle 179 €/kk
(vastaavansisältöinen yksilövalmennus 279 €/kk)

***Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan
niilo.immonen@hukka.net 3.2.2020 mennessä!***

Terveisin valmentajasi Niilo