

# ***Palloilijan fysiikka***

*13.2.2020 klo 17 alkaen*

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

*Valmentajana toimii useille Hukan palloilijoillekin jo entuudestaan tuttu Hukan Valmennusjohtaja ja Valmentaja 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:** 3 kuukautta (12 tapaamista)

**Ajankohta:** 13.2.–14.5.2020

**Tapaamiset:** torstaisin klo 17–8 (ei tapaamista viikolla 10 ja 13)

**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](mailto:salla.kasma@hukka.net) 11.2.2020 mennessä

## Valmennuksen sisältö:

- Tehokkaat treenisessiot pienryhmässä
- Nousujohteisesti suunnitellut harjoitus- ja viikko-ohjelmat myös omatoimiseen harjoitteluun
- SykeTribe – sovellus käyttöösi (harjoitusohjelmat ja treenimerkinnot)
- Innostava luento suorituskykyä 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 suorituskykyä edistävästä ravitsemuksesta. Tapaamisella saat myös suorituskykyä tukevan ruokavaliomallin.

## **4. Lihaskuntoharjoitus**

Neljännellä tapaamisella kerrataan aiemmin läpikäytyä kuntosaliohjelmää sekä mahdollisesti lisäämme liikemalleihin progressiivisesti 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 suorituskykyä sekä ennaltaehkäisee kiputilojen syntymistä.

## **8. Toiminnallinen harjoitus**

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

## **9. Lihaskuntoharjoitus**

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

## **10. Lihaskuntoharjoitus**

Tapaamisella kerrataan edellisen kerran kuntosaliohjelmää.



**HUKKA**  
Enemmän elämää

## Pienryhmävalmennus

### **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.

***Ilmoittaudu mukaan [hukka.net](https://www.hukka.net)issä tai suoraan [salla.kasma@hukka.net](mailto:salla.kasma@hukka.net) 11.2.2020 mennessä!***

***Terveisin valmentajasi Salla***