

Rasvanpoltto

18.1.2021 alkaen

Eikö tuloksia näy treenistä huolimatta ja motivaatio on hukassa? Onko tavoitteesi kiinteytyä, voida paremmin ja oppia treenaamaan tehokkaammin? Rasvanpoltto-verkkovalmennus on sinua varten! Verkkovalmennuksessa voit treenata itsenäisesti, mutta ammattitaitoisen valmentajan tuella.

Kenelle:

Tämä 12 viikon mittainen Rasvanpoltto-verkkovalmennus on suunniteltu sinulle, joka haluat saada aikaan selkeitä muutoksia. Tavoitteemme on auttaa sinua voimaan paremmin ja saamaan enemmän energiaa arkeesi!

Valmennuksessa parannat kehonkoostumustasi, edistät hyvinvointiasi ja muutat elintapojasi pysyvästi paremmaksi. Kehität lihaskuntoasi tehokkailla kuntosaliohjelmilla, parannat kuntoasi oikeantasoisilla kestävyysharjoituksilla sekä opit tavoitteitasi tukevan ravitsemuksen periaatteet.

Verkkovalmennuksessa olemme huomioineet riittävän palautumisen, nousujohteisen ohjelmoinnin sekä tottumusten muutoksen sitä edistävien tehtävien ja harjoitteiden avulla. Parhaiten pysyviä muutoksia saadaan aikaan huomioimalla niin sydän, mieli kuin lihakset.

Valmennuksessa saat tehokkaat ja monipuoliset treeniohjelmat niin lihaskunto- kuin kestävyysharjoitteluun kuin tavoitteitasi tukevan ruokavaliosuunnitelman. Näiden lisäksi valmennus sisältää viikottain erilaisia motivaatiota ylläpitäviä tehtäviä, jotka auttavat sinua kohti pysyviä tuloksia.

Tämä valmennus on sinulle:

- jolla on jo aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta.
- joka haluat pienentää rasvaprosenttiasi, kehittää lihaskuntoasi ja saada kiinteämmän vartalon.
- joka olet valmis sitoutumaan valmennukseen ja tekemään tuloksia suunnitelmallisella ja nousujohteisella harjoittelulla.
- joka tavoittelet pysyvää painonpudotusta, aktiivisempaa elämäntapaa sekä parempia liikunta- ja ruokailutottumuksia.
- joka haluat ennen kaikkea edistää terveyttäsi ja hyvää oloa ja saada lisää energiaa ja itsevarmuutta arkeen.

Valmennukseen sisältyy:

- Säännöllisesti päivittyvät kuntosaliohjelmat (valmennus käynnistyy 1-jakoisella ohjelmalla ja puolessa välissä ohjelma vaihtuu 2-jakoiseen)
- Toiminnallinen kuntosaliohjelma
- Kehonpainolla tehtävä HIIT-ohjelma
- Intervalliharjoitus
- Viikko-ohjelmaan ohjelmoitu matalatehoinen aerobinen harjoitus
- Rasvanpolttoa tukeva ruokavaliosuunnitelma
- Viikottaiset motivaatio- ja tavoitetehtävät edesauttamaan pysyviä muutoksia
- Vinkit terveyttä ja hyvinvointia tukevaan ravitsemukseen
- Syke Tribe -sovelluksen käyttö sekä ryhmän ja valmentajan tuki sovelluksessa olevan ryhmächatin kautta

Valmentajina toimivat Hukan kokeneet ja pitkäaikaiset valmentajat Mari Kukkonen ja Salla Käsmä.

Mari vastaa tämän valmennuksen liikuttamisen ohjelmoinnista. Marin vahva ammattitaito tuloksetkaasta harjoittelusta takaa valmennuksen tehokkaan ja optimaalisen rasvanpolton.

Salla on vastuussa valmennuksen ravitsemuksesta. Sallan ravitsemustieteen opinnot yhdistettynä vankkaan kokemukseen käytännön ravitsemuksesta takaavat, että valmennuksen ravitsemussuunnitelma on ammattitaidolla suunniteltu ja pohjautuu tutkittuun tietoon.

Toteutus:

Verkkovalmennus toteutetaan Syke Tribe -verkkoalustan kautta. Syke Tribestä on saatavilla kätevä mobiilisovellus, jonka avulla treeniohjelma kulkee aina mukana.

Syke Triben kautta voit myös kysyä mieltä askarruttavia asioita Marilta, Sallalta tai muilta ryhmäläisiltä verkkovalmennuksen yhteisessä chatissä.

Verkkovalmennukseen osallistuvilla on lisäksi mahdollisuus ostaa valmennustapaamisia valmentajiemme kanssa edullisempaan hintaan 59 €/tunti.

Terveisin valmentajasi Salla & Mari