

Tehokkaan kiinteytymisen kevät

14.4.2020 klo 18 alkaen

Onko tähtäimessäsi painonpudotus, kiinteämpi vartalo tai kenties molemmat? Saavuta tavoitteesi Tehokkaan kiinteytymisen kevät-pienryhmävalmennuksessa!

Pienryhmävalmennuksessa saat ohjeet tarvittavasta liikuntamäärästä ja -harjoitteista, ravintoneuvontaa ja ruokaohjelman sekä ryhmän tuen tavoitteidesi saavuttamiseksi. Tule keventämään oloasi ja lisäämään hyvinvointiasi ammattivalmennuksessa!

Tässä valmennuksessa:

- Poltat rasvaa
- Ylläpidät lihasmassaasi painonpudotuksesta huolimatta
- Kiinteydyt
- Opit syömään terveellisesti
- Treenaat monipuolisesti
- Parannat liikkuvuuttasi
- Vahvistat keskivartaloasi

Valmentaja: Laura Kivari, laura.kivari@hukka.net, 044 558 8331

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 3 kuukautta (12 tapaamista)

Ajankohta: 14.4.–30.6.2020

Tapaamiset: tiistaisin klo 18

Osallistujamäärä: 4–8 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Hinta: Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 129 €/kk (387 €/3kk), ei-jäsenelle 149 €/kk (447 €/3kk)
(vastaavansisältöinen yksilövalmennus 279 €/kk)

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan laura.kivari@hukka.net su 12.4.2020 mennessä

Valmennuksen sisältö:

- Kerran viikossa tehokas treenisessio pienryhmässä (pl. ravintovalmennus)
- Nousujohteisesti suunnitellut harjoitus- ja viikko-ohjelmat omat mieltymyksesi ja lähtötasosi huomioiden (omatoiminen kuntosaliharjoittelu ei välttämätön)
- SykeTribe sovellus käyttöösi (harjoitusohjelmat, treenimerkinnät)
- Tavoitettasi tukeva ruokavaliosuunnitelma
- Kaksi InBody-kehonkoostumusmittausta (valmennuksen alussa ja lopussa)
- Ryhmän ja valmentajan tuki koko valmennusjakson ajan

Tapaamiset:

1. Starttitapaaminen

Starttitapaamisella tehdään lähtötasomittaukset sekä saadaan ohjeistus ruokapäiväkirjan pitoon, kartoitetaan henkilökohtaiset tavoitteet ja tutustutaan ryhmään.

2. Kuntosaliharjoitus

Toisella tapaamisella tutustutaan turvalliseen ja tuloksekkaaseen kuntosaliharjoitteluun. Jokainen saa kuntosaliohjelman, joka treenataan yhdessä läpi. Saat treeniohjelman mukaasi ja voit harjoitella sen avulla, kunnes uusi ohjelma päivitetään.

3. Ravitsemus

Ravitsemusta käsittelevällä tapaamiskerralla käydään läpi yleisesti ruokapäiväkirjoista mahdollisesti ilmenneitä sudenkuoppia, käydään läpi ravitsemuksen teoriapuolta sekä ratkotaan käytännön haasteita ja tutustutaan ruokaohjelmiin (lähtökohtaisesti sekaruokavalio).

4.-6. Yhteistreeni

Jatketaan tehokkaiden yhteistreenien parissa, samalla mahdollisuus nostaa esille mahdollisia kohdanneita haasteita tai onnistumisen tuntemuksia!

7. Puolivälin paikka

Aika tarkastella niin motivaatiotekijöiden, ravitsemuksen ja harjoitusohjelmien toimivuutta ja suuntaa. Joko istutaan alas pohtimaan ratkaisuja tai mahdollisuuksien mukaan tarkastelua tehdään ulkona reippaillen tai vaikka sisätiloissa kehoja samalla huoltaen.

8. Kuntosaliharjoitus

Treenataan uusi kuntosaliohjelma yhdessä läpi, saat ohjelman omaan käyttöösi.

9.-11. Yhteistreeni

Jatketaan tehokkaiden yhteistreenien parissa, samalla mahdollisuus nostaa esille mahdollisia kohdanneita haasteita tai onnistumisen tuntemuksia!

12. Päätöstapaaminen

Loppumittaukset. Kurkataan menneeseen valmennusjaksoon ja käännetään katse tulevaan.

Tervetuloa kesä! 😊

***Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan
laura.kivari@hukka.net 12.4.2020 mennessä!***

Terveisin valmentajasi Laura