

Kunnossa kaiken kesää

9.6.2020 klo 17 alkaen!

Muistathan huolehtia itsestäsi ja kunnostasi myös kesällä, kun ulkona on lämmin ja aurinko paistaa? Tiedätkö, kuinka pystyt tekemään tehokasta ja kehittävää lihaskunto- ja kestävyysharjoittelua myös ulkona kotona tai vaikkapa kesämökilläsi ja kehittämään kuntoasi monipuolisesti ilman, että sinun tarvitsee välttämättä harjoitella salilla? Valmennuksessa voit treenata tehokkaasti ilman isoja investointeja ja voit nauttia auringosta, ulkoilmasta ja liikunnasta samaan aikaan.

Tässä valmennuksessa saat eväät tehokkaaseen ja monipuoliseen harjoitteluun ulkotreenaamisen muodossa, jossa huomioidaan, niin lihaskunto kuin kestävyyskin, unohtamatta säännöllistä liikkuvuusharjoittelua.

Tee siis kesästäsi 2020 kunnon kesä sen sijaan, että huomaat kesän menneen ohi vain laiskotellessasi, grilliruokaa syöden ja kesäjuomista nauttien. Laiskottelu, elämästä ja kesästä nautiskelu on takuulla mielekkäämpää, kun huolehdit myös hyvinvoinnistasi ja kunnostasi säännöllisellä, monipuolisella ja suunnitelmallisella harjoittelulla. Tämän valmennuksen avulla ylläpidät liikuntarutiinejasi ja pidät kehosi kunnossa samalla kun voit nauttia kesästä.

Valmennuksen kesto on yhteensä 12 viikkoa. Valmennus alkaa 4 viikon intensiivijaksolla, jossa omatoimisten treenien lisäksi kokoonnumme ryhmän kanssa yhteistreeneihin kerran viikossa ulkona treenaten. Intensiivijakson jälkeen on 4 viikon omatoimijakso, jolloin harjoittelet nousujohteisesti intensiivijaksolla saatujen oppien ja ohjeiden mukaisesti. Omatoimijakson jälkeen jatkamme jälleen 4 viikon intensiivijaksolla, jolloin harjoittelu rakentuu jälleen uusista nousujohteisista harjoituksista ja yhteistreeneistä.

Ei-jäsenen hinta sisältää pääsyn Liikuntakeskus Hukkaan valmennustapaamisten ajaksi. Jos solmit jäsenyyden valmennuksen aikana, maksamasi lisähinta hyvitetään jäsenmaksuissasi. Hukka Xpressin jäsenet maksavat Liikuntakeskus Hukan valmennuksista ei-jäsenen hinnan.



Tässä valmennuksessa:

- **Opit treenaamaan monipuolisesti ja tehokkaasti ulkona**
- **Opit hyödyntämään kehonpainoa ja pienvälineitä lihaskuntoharjoittelussa**
- **Saat kattavan liikepankin ja ideoita lihaskuntoharjoitteluun, joita voit hyödyntää paikasta ja ajasta riippumatta**
- **Säilytät treeniryhtymän ja motivaation myös lomakauden ajan**
- **Pidät harjoittelusi säännöllisenä, vaihtelevana ja tehokkaana, mikä takaa tuloksia!**
- **Saat paremmin voivan kehon**
- **Voimatasosi ja kuntosi nousevat**
- **Opit tekemään parempia valintoja ruokailussa**
- **Poltat rasvaa ja kiinteydyt**

Valmentaja: Salla Käsmä, salla.kasma@hukka.net, 040 412 0809

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 12 viikkoa (8 tapaamista)

Ajankohta: 9.6-25.8.2020

Tapaamiset: Tiistaisin klo 17.00-18.00

Osallistujamäärä: 4-9 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Hinta: Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 86 €/kk, yhteensä 258 €

ei-jäsenelle 106 €/kk, yhteensä 318 €

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan salla.kasma@hukka.net 3.6.2020 mennessä

Valmennuksen sisältö:

- **Yhteistreenit intensiivijaksoilla kerran viikossa pienryhmässä**
- **Nousujohteisesti suunnitellut harjoitus- ja viikko-ohjelmat**
- **InBody-kehonkoostumusmittaukset alussa ja lopussa**
- **Ruokavaliomalli**
- **Ryhmän ja valmentajan tuki**

Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan salla.kasma@hukka.net

3.6.2020 mennessä!

Terveisin valmentajasi Salla

Ei-jäsenen hinta sisältää pääsyn Liikuntakeskus Hukkaan valmennustapaamisten ajaksi. Jos solmit jäsenyyden valmennuksen aikana, maksamasi lisähinta hyvitetään jäsenmaksuissasi. Hukka Xpressin jäsenet maksavat Liikuntakeskus Hukan valmennuksista ei-jäsenen hinnan.