HUKKA
Enemmän elämää

Pienryhmävalmennus

Juoksukoulu

20.5.2020 klo 18 alkaen

Hukan toivottu Juoksukoulu starttaa jälleen toukokuussa keskiviikkona 20.5.2020.

Pienryhmän vetäjänä toimii juoksuvalmentaja Tiia Törrö.

Juoksuvalmennuksessa opit taloudellisen ja tehokkaan juoksutekniikan, kestävyysharjoittelun perusteet, tuloksekkaan juoksuharjoittelun ohjelmoinnin, kattauksen erilaisia juoksutreenejä, kuten eri mittaisia ja tehoisia vetoharjoituksia sekä juoksua tukevan lihaskuntoharjoittelun ja lihashuollon. Luvassa on siis innostava sekä tuloksekas juoksuvalmennus samanhenkisten ihmisten seurassa.

Valmennus sopii aloittelevalle lenkkeilijälle sekä jo pidempään juoksua harrastaneelle. Teemme harjoitukset jokaisen kuntotaso ja vauhti huomioon ottaen siten, että jokainen voi treenata omalla tasollaan.

Treenit toteutetaan ulkona.

Tässä valmennuksessa:

- Saat kurssin ajaksi sinulle räätälöidyn juoksuohjelman tavoitteitasi tukemaan
- Opit kestävyysharjoittelun perusteet ja erityisesti peruskunnon kehittämisen
- Pääset kehittämään juoksutekniikkaasi taloudellisemmaksi ja tehokkaammaksi
- Opit toteuttamaan erilaisia juoksutreenejä, jotka tuovat vauhtia ja taloudellisuutta juoksuun
- Saat vinkit tärkeimmistä juoksua tukevista lihaskunto- ja lihashuoltoharjoitteista
- Pidät harjoittelusi säännöllisenä, vaihtelevana ja tehokkaana, mikä takaa tuloksia!

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.

Pienryhmävalmennus

Valmentaja: Tiia Törrö, tiia.torro@hukka.net, 040 507 7740
Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 6 viikkoa
Ajankohta: 20.5-24.6.2020
Tapaamiset: ke klo 18.00-19.00
Osallistujamäärä: 4-9 henkilöä
Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta
Hinta: Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 189 €.
ei-jäsenelle 209 €.
Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan tiia.torro@hukka.net 18.5.2020 mennessä.

Tapaaminen	*Ohjelma*
1	*Starttitapaaminen: tutustuminen ja tavoitteiden asettaminen*
2	*Juoksutekniikka*
3	*Mäkitreeni*
4	*Maitohapottomat vedot ja vinkit juoksijan lihaskuntoharjoitteluun*
5	*Tasavauhtinen vetoharjoitus ja vinkit juoksijan lihashuoltoon*
6	*Juoksukoulun yhteenveto ja jatkon suunnittelu*

Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan tiia.torro@hukka.net 18.5.2020 mennessä!

Terveisin valmentajasi Tiia

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.