# Suorituskykyä arkeen

10.1.2022 alkaen klo 18:30-19:30

Kaipaatko lisää energiaa arkeesi tai uutta puhtia treeneihisi? Omaatko jo jonkin verran kokemusta toiminnallisesta harjoittelusta, mutta haluaisit kehittyä harjoittelussasi ja oppia jotain uutta? Tämä pienryhmä on sinulle, jolle vapailla painoilla treenaaminen ja kuntosalin levytankoliikkeet, kuten kyykky ja maastaveto, ovat jo ainakin jonkin verran tuttuja. Toiminnallisesta treenistä saat vauhtia arjen askareisiin!

## Tässä valmennuksessa:

* Saat arkeesi lisää voimaa ja energiaa
* Kohotat monipuolisesti kuntoasi
* Opit lisää toiminnallisesta harjoittelusta ja pääset kehittymään siitä eteenpäin
* Saat vinkkejä harjoittelua tukevaan ruokavalioon
* Pääset treenaamaan kannustavassa ilmapiirissä yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa

**Valmentaja:** Anita Karjalainen, anita@coachingia.fi

**Kesto:** Pienryhmävalmennuksen kesto on 3 kuukautta (12 tapaamista)

**Ajankohta:** 10.1.-21.3.2022

**Tapaamiset:** maanantaisin klo 18:30-19:30 Hukka Xpress Alppilassa

**Osallistujamäärä:** 4–6 henkilöä   
**Edellytykset osallistumiselle:** Kokemusta vapailla painoilla treenaamisesta, perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta.

Hukka Xpress jäsenyys (voit olla minkä tahansa keskuksemme jäsen ja käydä valmennustapaamisissa Alppilassa)

**Hinta:** Hukka 129 €/kk, yhteensä 387 € (vastaavan sisältöinen yksilövalmennus 249 €/kk).

**Ilmoittautuminen:** suoraan [anita@coachingia.fi](mailto:anita@coachingia.fi) 2.1.2021 mennessä

## Valmennuksen sisältö:

* Kerran viikossa tehokas treenitunti pienryhmässä
* Kolmen kuukauden ohjelmoinnin, sekä kolme nousujohteisesti suunniteltua harjoitusohjelmaa lähtötasosi huomioiden
* Lähtötaso- ja lopputestit konkretisoimaan valmennuksen aikaista kehittymistä
* Ruokavaliovinkkejä ruokapäiväkirjasi pohjalta
* Opit uusia, harjoittelua kehittäviä alkulämmittelytekniikoita
* Pääset hiomaan eri liikkeiden tekniikoita ja opettelemaan erilaisia variaatioita
* Pääset kokeilemaan erilaisia kuntoa kohottavia treenimetodeja, kuten energiantuottosysteemitreenejä
* Ryhmän ja valmentajan tuki koko valmennusjakson ajan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tapaaminen |  | Ohjelma |
| **1** 10.1.  **2** 17.1.  **3** 24.1.  **4** 31.1.  **5** 7.2.  **6** 14.2.  **7** 21.2.  **8** 28.2.  **9** 7.3.  **10** 14.3.  **11** 21.3.  **12** 28.3. |  | Lähtötasotestit, ryhmään tutustuminen, tavoitteet  Kuntosaliohjelma 1 läpikäynti, treenipäiväkirjan ohjeistus  Kyykky ja sen variaatiot  Pysty- ja penkkipunnerrus  Maastaveto ja sen variaatiot  Kuntosaliohjelma 2 läpikäynti  Leuanveto ja sen variaatiot  Toiminnallinen hikijumppa  Aisti- ja havaintomotoriikka  Toivekerta  Kuntosaliohjelma 3 läpikäynti  Lopputestit |

## Tapaamiset:

### 1. Aloitustapaaminen

Aloitustapaamisella tehdään lähtötasomittaukset, laaditaan tavoitteet ja tutustutaan ryhmään. Saat myös ohjeistuksen ruokapäiväkirjan pitoon.

### 2. Kuntosaliohjelman läpikäynti

Toisella valmennuskerralla käymme yhdessä läpi kuntosaliohjelman, jolla pääset treenaamaan itsenäisesti valmennuksen ohessa. Harjoittelemme ohjelmaan tulevat liikkeet ja varmistamme niiden turvalliset, mutta tehokkaat suoritustekniikat ja määrittelemme lähtöpainot. Käymme myös lävitse treenipäiväkirjan täyttöohjeet.

### 3. Kyykky ja sen variaatiot

Kolmannella tapaamisella sukelletaan suoraan alavartalon kuningasliikkeen, eli kyykyn saloihin. Teemme tehokkaan alavartalon treenin käyttäen kyykyn eri variaatioita, sekä täydennämme harjoituksen tukiliikkeillä. Tällä kerralla hiotaan kyykkytekniikat timanttisiksi!

### 4. Pysty- ja penkkipunnerrus

Neljäs tapaaminen keskitytään ylävartalon punnertaviin liikkeisiin ja niiden tukiliikkeisiin.

### 5. Maastaveto ja sen variaatiot

Viidennellä tapaamisella harjoituksen pääliikkeenä toimii maastaveto, jonka lisäksi harjoittelemme sen tukemiseksi erilaisia apuliikkeitä.

### 6.Kuntosaliohelma 2 läpikäynti

Seitsemännellä kerralla on aika päivittää itsenäisen treenin ohjelmaa. Käymme läpi liikkeet ja niiden tekniikat, jotta seuraavan kuukauden harjoittelu on mielekästä ja turvallista.

### 7. Leuanveto ja sen variaatiot

Kuudennella tapaamisella opetellaan leuanvedon tekniikoita, kokeillaan eri otteita ja käydään läpi sen harjoittelun progressiota. Yläkroppaharjoitteiden jälkeen perehdymme energiantuottosysteemitreenien saloihin.

### 8. Toiminnallinen hikijumppa

Kahdeksannessa yhteistreenissä tartutaan salin pienvälineisiin ja tehdään kuntoa kohottava hikijumppa.

### 9. Aisti- ja havaintomotoriikka

Suorituskykyä kehittävä harjoittelu ei ole pelkästään painoilla suoritettavaa voimaharjoittelua, vaan suurimman hyödyn saa monipuolisella harjoittelulla. Yhdeksännellä kerralla keskitymme aisti- ja havaintomotoriikkaa kehittäviin harjoitteisiin, joissa aivot ja aistit joutuvat töihin.

### 10. Toivekerta

Kymmenes yhteinen treenikerta muotoutuu ryhmän valmennuksen aikana esittämien toiveiden perusteella. Toivekerralla on mahdollista kerrata jotain aimmin opittua tai opetella jotain kokonaan uutta.

### 11. Kuntosaliohjelma 3

Ennen pienryhmävalmennyksen loppua käymme läpi kolmannen treenohjelman, jonka avulla itenäinen treeni jatkuu kehittävänä myös pienryhmävalmennuksen päätyttyä.

### 12. Lopputestit

Viimeisellä treenikerralla katsotaan, miten harjoittelu on tuottanut tulosta, eli teemme lopputestit ja käymme tulokset yhdessä läpi.

Ilmoittaudu mukaan hukkaxpress.netissä tai suoraan anita@coachingia.fi 2.1.2022 mennessä!

Terveisin valmentajasi Anita