

# **Kehonmuokkaus-** **pienryhmävalmennus**

*Oletko kulkenut kuntosalilla pidemmän aikaa saavuttamatta näkyviä tuloksia? Olet kiinnostunut kokeilemaan erilaisia treeni tekniikoita, pumppaamaan rautaa ja haastamaan itseäsi?*

*Tiesithän, että lihaksen muokkaaminen ja kehittäminen vaatii nousujohteista treeniä, tuloksia tukevaa ruokavaliota ja suunnitelmallista lepoa. Kehoa muokkaavalla treenillä saat paremmin päällesi istuvat housut, isomman hauksen, kiinteämmät käsivarret ja kannat itsesi ryhdikkäämmin. Hyvä olo tuntuu ja näkyy niin sisäisesti kuin ulkoisesti.*

*Isot moninivelliikkeet kehittävät kehoamme tehokkaasti ja polttavat rasvaa, usean lihaksen tehdessä työtä yhtäaikaaisesti. Tähän päälle valikoituja eristäviä liikkeitä, sopivassa suhteessa erikoistekniikoita ja saadaan aikaan ns. pumppi lihakseen. Jotta lihas pääsee kasvamaan ja kehittymään, se tarvitsee rakennusaineita oikeanlaisesta ravinnosta. Liian vähäinen määrä energiaa laihduttaa, eikä lihas näin ollen pääse kasvamaan. Kuitenkin lihaserottuvuuden saamiseksi täytyy kehon rasvat olla oikeassa suhteessa. Palautukseen ja kehittyäkseen lihas tarvitsee lepoa ja kehonhuoltoa. Nämä kaikki asiat on huomioitu valmennuksessa, sinulle jää vain toteutus.*

*Tule mukaan ryhmään saat yhteistreenit/tapaamiset ryhmän kanssa kerran viikossa – tsemppaavan ilmapiirin ja kannustavat kaverit. Ryhmän jälkeen voit turvallisesti lähteä toteuttamaan omatoimista treenaamista uusien ideoiden ja ohjeiden kanssa.*

**Kesto:** 3 kuukautta, 12 tapaamista

**Hinta:** 99e / kk (yht. 297e)

**Ajankohta:** 11.9.2018 – 4.12.2018, tapaamiset tiistaisin klo 18.30

**Paikka:** Hukka Xpress Rotuaari

**Ilmoittautumiset:** sähköpostiin 7.9.2018 mennessä

**Valmentaja:**

PT Mari Kukkonen, 040 1264542 [/mari.kukkonen@hukka.net](mailto:mari.kukkonen@hukka.net)

**Ryhmä koko:** maksimi 8 henkilöä (minimi 4)

## **Tapaamiskohtainen sisältö:**

1. Aloituspöytäkirja käydään läpi valmennuksen sisältö, tutustutaan hieman toisiimme ja sovitaan inbody-mittaus ajankohta. Käymme lävitse myös aloitus treenin, saat treeniohjelman mukaasi ja voit harjoitella sen avulla kunnes uusi ohjelma päivitetään.
2. Ruokavalio: Ruokapäiväkirjojen läpi käynti. Käydään ruokavalio malleja lävitse ja tehdään omaan päiväkirjaan muutoksia, jotta tarvittavat proteiinin, hyvät hiilihydraatit ja rasvat löytyvät sieltä jatkossa. Keskustellaan myös levon merkityksestä
3. 3-jakoisen ohjelman aloitus; jalkatreeni.
4. 3-jakoisen ohjelman läpikäynti; vetävät lihakset
5. 3-jakoisen ohjelman läpikäynti; työntävät lihakset
6. Hiit-treeni ja keuhonhuolto. Tehokas ja lyhyt rasvapolttotreeni, jonka jälkeen huolletaan kehoa eri menetelmin kuten putkirullalla, venytellen ja dynaamisia liikkeitä tehden.
7. Erikoistekniikoista esittelyssä ja kokeilussa supersarja. Tehdään koko kehon treeni sekä rasvaapolttavana että pumppeja lisäävänä.
8. Erikoistekniikoista esittelyssä pakkotoisto ja negatiivinen. Pakkotoistossa kaveri avustaa vielä viimeisen toiston, vaikka omat voimat alkavat jo ehtyä. Negatiivisessa kaveri nostaa painon sinulle, jotta itse voit vain jarrutella liikettä vastaan. Toimivat hyvin eristetyissä liikkeissä.
9. Strongman tyyppistä treeniä ja loppuun pudotussarjaa erikoistekniikkana. Työnnetään kelkkaa, flipataan rengasta ja hikoillaan. Loppu pumppeja otetaan pudotussarjalla, eli tehdään liikettä tietty toistomäärä esim. 8, jonka jälkeen painoa pudotetaan ja jatketaan heti uudelleen 8 ja taas pudotus ja 8 toistoa.
10. Maksimivoimaharjoitus, nyt testataan kuinka voima on kehittynyt ja treenaathan tarpeeksi kovalla intensiteetillä omatoimisesti. Muutama toisto per liike, mahdollisimman isoilla raudoilla.
11. Päivitys treeni ohjelmiin (sovitaan loppu inbody-mittauspäivä)
12. Loppu kadetti, miten meni, mitä tapahtui, mitä tehdä jatkossa?