

Rasvanpoltto

9.9.2020 klo 17.00 alkaen

Rasvanpoltto-pienryhmävalmennuksessa parannat kehonkoostumustasi, edistät hyvinvointiasi ja muutat elintapojesi pysyvästi paremmaksi!

Tässä valmennuksessa:

- Opit liikkumaan oikein ja sopivasti
- Saat energiaa arkeesi
- Pudotat painoa
- Pienennät rasvaprosenttiasi
- Opit syömään terveellisemmin
- Edistät terveyttäsi

Valmentaja: Mari Kukkonen, mari.kukkonen@hukka.net, 040 1264543

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 3 kuukautta (12 tapaamista)

Ajankohta: 9.9.2020 -25.11.2020

Tapaamiset: Keskiviikkoisin klo 17.00 Hukka Xpress Alppilassa

Osallistujamäärä: 4-8 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittäviä tuki- ja liikuntaelinsairauksia

Hinta: Hukka Xpressin tai Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 129 €/kk, yhteensä 387 € (vastaavan sisältöinen yksilövalmennus 279 €/kk). Voit solmia Hukka Xpressiin määräaikaisen sopimuksen valmennuksen ajaksi – ole tällöin hyvissä ajoin yhteydessä valmentajaan sopimusten tekoa varten.

Ilmoittautuminen: suoraan mari.kukkonen@hukka.net 4.9.2020 mennessä

Valmennuksen sisältö:

- Tehokkaat treenit kerran viikossa, 12 viikon ajan.
 - Terveellisen ravitsemuksen perusteet ja ruokavaliomalli
 - Taitojesi mukainen harjoitusohjelma yhteistreenien ulkopuolella
 - Tavoitteitasi vastaava ja nousujohteinen viikko- /kausisuunnitelma
 - InBody-kehonkoostumusmittaukset valmennuksen alussa ja lopussa
 - Ryhmän ja valmentajan tuki koko valmennuksen ajan
1. Tapaaminen Liikuntakeskus Hukassa osoitteessa Isokatu 99. Aloitustapaamisella tehdään InBody-kehonkoostumusmittaus sekä tarkastellaan yleisimpiä sudenkuoppia painonhallinnassa ja rasvanpoltossa.
 2. Kuntosaliohjelman läpikäynti. Kuntosaliharjoittelu tehostaa rasva-aineenvaihduntaa ja muokkaa lihaksia. Saat saliohjeet omatoimiseen harjoitteluun.
 3. Ruokavaliomalleihin tutustuminen, mitä ja miten kannattaa syödä tavoitteestaa riippuen. Tehdään myös tietoisien syömisen harjoitus.
 4. Yhdistelmäharjoitus, treeni sisältää aerobisen ja lihaskunto-osuuden.
 5. Toiminnallinen harjoittelu. Koko kehoa tehokkaasti haastava treeni pienvälineiden avulla.
 6. Kehonhuolto, uni sekä palautuminen. Osa teoriaa, mutta tehdään myös huoltava harjoittelu sekä rentoutuminen.
 7. Intervalli / Hiit-harjoitus aerobisena. Laitetaan keho polttamaan tehokkaasti rasvaa lyhyessäkin ajassa.
 8. Strong(wo)man harjoitus. Koko kroppa likoon kelkan, köysien, renkaiden ja muiden tehokkaiden välineiden avulla. Hikitakuu.
 9. Uudet kuntosaliohjelmat. Siirrytään 2 jakoiseen ohjelmaan, jonka ensimmäinen treeni käydään läpi.
 10. Uuden kuntosaliohjelman toinen treeni yhdessä läpi.
 11. Toiminnallinen treeni, joka on koottu valmennuksen aikana opituista liikkeistä.

12. Kuinkas sitten kävikään? Tämä tapaaminen myös liikuntakeskus Hukassa (Isokatu 99). Tehdään loppumittaukset InBody-laitteella. Ohjeet jatkoa varten.

Ilmoittaudu mukaan mari.kukkonen@hukka.net 4.9.2020 mennessä!

Terveisin valmentajasi Mari