



6kk Valmennusohjelma (4.11.2024 - 27.4.2025)

Erittäin hyvä vaihtoehto kuntoilijalle 🏂

Hinta

150€ (kuukausihinnaksi tulee siis vain 25€)

- Rakenna kuntoa ammattilaisen laatimalla ohjelmalla
- Taito- ja kuntotason kasvaessa treenien vaativuus kasvaa
- Välillä treenataan kovempaa ja välillä on kevyempi treeniviikko
- Et tarvitse kuntosalia, ohjelma on toteutettavissa myös kotona
- Sopii, jos pystyt käyttämään viikossa 5-10 tuntia aikaa treenaamiseen
- Yksittäisen harjoituksen kesto vaihtelee 30min-3h välillä

Vakavissa sairaustapauksissa (lääkärintodistuksella) hyvitetään harjoitusohjelman keskeytyminen jatkamalla harjoitusohjelmaa keskeytysajan verran huhtikuun 2025 jälkeen

- Tilaa 6kk Valmennusohjelma sähköpostitse:

- alexi.harjula(at)hiihtokonsultti.fi
- Ilmoita nimi, puhelinnumero sekä sähköpostiosoite
- Lasku Valmennusohjelmasta tulee sähköpostiin PDF-muodossa
- Ilmoita jos maksat liikuntaeduilla

Esimerkkiviikko 7 tuntia:

Ma - Lepo

Ti - Voimaharjoitus 60min

Ke - Sauvakävely 60min PK sis. 4x10sek, pal 2min

To - Juoksu/Pyörä/Hiihto 60min PK sis. 1x8' VK

Pe - Lepo

La - SR/Portaat/Voima 90min sis. 4x1min VK TAI voimatreeni

+

30min Lihashuolto

Su - JU/JK/SK/PP/hiihto 120min Pitempi PK

Talvella on hiihtopainotus ja kuivanmaan aikana kesäisemmät lajit. Voimatreenin voi tehdä joko kotona tai salilla.

