



*kuntotestaus +  
tekniikkavalmennus +  
harjoitusohjelma =  
ODL Hiihtovalmennus*

## ODL Hiihtovalmennus

ODL Hiihtovalmennus on kaksi kuukautta kestävä hiihtoharjoitteluun keskittyvä valmennus, joka sisältää yksilöllisen kuntotestauksen ja harjoitusohjelman sekä hiihtotekniikkavalmennuksen. Hiihtovalmennuksen avulla myös sinä voit kehittyä hiihtäjänä. Sinulla ei tarvitse olla hiihtotataustaa tai voit olla jo kokenutkin hiihtäjä, joka haluaa asiantuntijan tukea hiihtäjänä kehittymiseen. ODL Hiihtovalmennus alkaa 10.1.2022 ja kestää kaksi kk:ta. Hiihtovalmennus toteutetaan ODL Liikuntaklinikan ja Hiihtokonsultin yhteistyönä.

### ODL Hiihtovalmennus sisältää:

- henkilökohtaisen harjoitustasotestin laktaattimittauksin
- hiihtotekniikkavalmennuksen (kaksi 90min ohjattua harjoitusta ja omatoimiohjelma tekniikkaharjoitteluun)
- henkilökohtaisen harjoitusohjelman kahden kuukauden ajaksi

Hinta: 220,00 € (sis. alv 24 %). Maksuksi käyvät myös Smartum, Virike ja ePassi.

Varaa paikkasi pian! Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [jaakko.tornberg@odl.fi](mailto:jaakko.tornberg@odl.fi)

