

## **Valmennusohjelma 150€ / kk**

Aloitustapaamisessa käydään läpi henkilökohtaiset tavoitteet, aikataulut sekä harjoitteluun liittyvät perusasiat. Tapaamisen pohjalta laaditaan harjoitusohjelma omien aikataulujen mukaan 1kk kerrallaan. Tavoitteenasi voi olla esimerkiksi jokin tietty urheilutapahtuma, tekniikan kehittäminen tai yleiskunnon kohottaminen.

- Aloitustapaaminen
- Henkilökohtainen tavoitteiden ja aikataulujen mukainen harjoitusohjelma 1kk kerrallaan
- Harjoituspäiväkirja
- Harjoitusohjelman päivitysväli 1kk
- Mahdollisuus tilata tiimivaatteita
- FB-ryhmä

## **Henkilökohtainen valmennus 350€ / kk**

Aloitustapaamisessa käydään läpi henkilökohtaiset tavoitteet, aikataulut sekä harjoitteluun liittyvät perusasiat. Harjoittelu optimoidaan työn ja arjen kuormittavuuden mukaan. Valmentaja seuraa viikottain harjoittelua ja kehittää harjoituksia valmennettavan tarpeiden mukaan. Mukaan kuuluu myös Hiihtokonsultin viikoittaiset yhteistreenit Oulussa sekä yksi henkilökohtainen videoklinikka tekniikan kehittämiseen. Tapaamisen pohjalta laaditaan harjoitusohjelma omien aikataulujen mukaan 1vk kerrallaan. Tavoitteenasi voi olla esimerkiksi jokin tietty urheilutapahtuma, tekniikan kehittäminen tai yleiskunnon kohottaminen.

- Aloitustapaaminen
- Henkilökohtainen tavoitteiden ja aikataulujen mukainen harjoitusohjelma 1vk kerrallaan
- Yhteistreenit
- 1krt henkilökohtainen videoklinikka
- Harjoituspäiväkirja
- Facebook-ryhmä
- Välinekartoitusapu
- Harjoitusohjelman päivitysväli 1vk
- Mahdollisuus tilata tiimivaatteita

## **ODL Hiihtokoulu 95€ / kk**

ODL Liikuntaklinikan ja Hiihtokonsultin yhteistyön tuloksena syntyi ODL Hiihtokoulu. Tämä ainutlaatuinen ja kokonaisvaltainen hiihtokoulu tarjoaa osallistujille monipuolisen ja innostavan hiihtovalmennuksen, jossa on mukana myös henkilökohtaista kuntotestausta, ohjausta ja harjoitusohjelmia. Hiihtokoulun avulla myös sinä voit saada hiihdosta innostavan ja pysyvän harrastuksen. Sinulla ei tarvitse olla hiihtotaausta tai voit olla jo hiihtoa harrastava henkilö, joka haluaa uutta oppia ja virtaa harrastukseesi. ODL Hiihtokoulu alkaa marraskuussa 2021 ja kestää 5kk:tta. Hiihtokoulun valmentajina toimivat Aleksi Harjula, Jaakko Tornberg ja Jani Ailovuori.

ODL Hiihtokoulu sisältää mm.:

- innostavia ja monipuolisia yhteisharjoituksia 1-2 krt kuukaudessa
- henkilökohtaisen harjoitusohjelman Hiihtokoulun ajaksi

- henkilökohtaisen harjoitustasotestin laktaattimittauksin
- yksilöllisen lihastasapainokartoituksen ja harjoitusohjeet
- väline- ja voiteluopastusta

Hinta: 95 € / kk. Kesto 5 kk eli kokonaishinta on 475 € (sis. alv 24%). Maksu maksetaan kahdessa osassa. Maksuksi käyvät myös Smartum, Edenred ja ePassi.

Varaa paikkasi pian, mukaan mahtuu max 16 hlöä! Ilmoittautuminen ja lisätiedot: jaakko.tornberg@odl.fi. Ilmoittautuminen on mahdollista perua maksujtta vielä aloitustilaisuuden jälkeen.

ODL Hiihtokoulun ohjelma:

- ma 8.11.2021 klo 17-18. Aloitustilaisuus (ODL Liikuntaklinikka)
- marraskuu, harjoitustasotestaus (yksilöaika, ODL Liikuntaklinikka)
- marraskuu, lihastasapainokartoitus (yksilöaika, ODL Liikuntaklinikka)
- ti 9.11.2021 klo 17-18.30 Yhteisharjoitus (Sankivaara)
- ma 15.11.2021 klo 17-18.30 Väline- ja voiteluilta (Intersport Valkea)
- ti 30.11.2021 klo 17-18.30 Yhteisharjoitus (Sankivaara)
- ti 7.12.2021 klo 17-18.30 Yhteisharjoitus (Sankivaara)
- ti 14.12.2021 klo 17-18.30 Yhteisharjoitus (Sankivaara)
- ti 11.1.2022 klo 17-18.30 Yhteisharjoitus (Sankivaara)
- ti 15.2.2022 klo 17-18.30 Yhteisharjoitus (Sankivaara)
- ti 22.3.2022 klo 17-18.30 Yhteisharjoitus (Sankivaara)

Pienet muutokset aikatauluihin mahdollisia.

OMA HIIHTOKOULU TAI MUU VALMENNUS yrityksellesi tai muulle ryhmälle? Voimme räätälöidä varmasti sopivan valmennuspaketin. Kysy lisää: jaakko.tornberg@odl.fi.