



## Valmennusohjelma 6kk

100€ / 6kk

**1.5.2023 – 29.10.2023**

Kestävyysliikkujan treeniohjelma kaudelle 22/23

- Rakenna kuntoa ammattilaisen laatimalla kuukausiohjelmalla
- 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
- Erittäin hyvä vaihtoehto joko hiihtäjälle tai polkujuoksijalle
- Voit valita kevyemmän treeniohjelman 5-7h/vko tai haastavamman 7-10h/vko
- Yksittäisen harjoituksen kesto vaihtelee 30min-3h välillä
- Treeniohjelma sisältää myös 6 yhteistreeniä, alustavat treeni-ajataulut:  
-toukokuussa 2krt, kesäkuussa 2krt, syyskuussa 1krt ja lokakuussa 1krt

Vakavissa sairaustapauksissa (lääkärintodistuksella) hyvitetään harjoitusohjelman keskeytyminen jatkamalla harjoitusohjelmaa keskeytysajan verran lokakuun 2023 jälkeen

### Tilaa Valmennusohjelma 6kk nyt:

- Tilaa Valmennusohjelma 6kk sähköpostitse [aleksi.harjula\(at\)hiihtokonsultti.fi](mailto:aleksi.harjula(at)hiihtokonsultti.fi)
- Ilmoita nimi, puhelinnumero sekä sähköpostiosoite
- Valitse kevyt tai haastavampi ohjelma
- Lasku Valmennusohjelmasta tulee sähköpostiin PDF-muodossa

tai

-Mene sivustolle: <https://www.varaaheti.fi/hiihtokonsultti>

-Valitse viikko 18

-Paina "Varaa" -painiketta

-Kirjautu sisään / luo käyttäjätili varaaheti-sivustolle:

-Paina seuraavaksi "Varaa aika" tai "Varaa ja maksa aika"

(-jos maksat liikuntaeduilla tai laskulla, niin valitse "Varaa aika". Tässä tapauksessa siirrä käyttöpaikkaan Hiihtokonsultti liikuntaeturahaa tai pyydä lasku)

(-jos maksat verkkomaksulla heti, niin valitse "Varaa ja maksa aika")

-Nyt paikka valmennukseen on varattu / maksettu

-Sähköpostiin tulee varaustiedot

**Jos haluat aloittaa 6kk Valmennusohjelman ennen toukokuuta 2023, niin laita sähköpostia**

