



Valmennusohjelma 6kk

100 eurolla saat 6kk Valmennusohjelman ja 6 yhteistreeniä

1.5.2023 – 29.10.2023

Kestävyyssiikkujan 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, treeniaikataulut:
 - ke 3.5. klo 17.30 Rullahiihtokurssi P tai Juoksu, Kaakkuri
 - ke 24.5. klo 17.30 Rullahiihtokurssi P tai Juoksu, Kaakkuri
 - ke 7.6. klo 17.30 Rullahiihtokurssi V, Kaakkuri
 - ke 14.6. klo 17.30 Suotreeni, Joutsensuo
 - ke 20.9. klo 17.30 Porrastreeni, Köykkyri
 - ke 18.10. klo 17.30 Mäkitreeni, Sankivaara

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

Pelkkä Valmennusohjelma 6kk ilman yhteistreenejä hintaan 80€

