



6kk Valmennusohjelma

69€

29.4.2024 – 27.10.2024

Kestävyysliikkujan treeniohjelma

- 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 esimerkiksi hiihtäjälle tai polkujuoksijalle
- Voit valita kevyemmän treeniohjelman 5-7h/vko tai haastavamman 7-10h/vko
- Yksittäisen harjoituksen kesto vaihtelee 30min-3h välillä

Vakavissa sairaustapauksissa (lääkärintodistuksella) hyvitetään harjoitusohjelman keskeytyminen jatkamalla harjoitusohjelmaa keskeytysajan verran lokakuun 2024 jälkeen

Tilaa Valmennusohjelma 6kk nyt

- Mene sivustolle: <https://www.varaaheti.fi/hiihtokonsultti>
- Valitse viikko 15 tai 18
- Paina "Varaa" -painiketta
- Kirjautu sisään / luo käyttäjätili varaaheti-sivustolle:
- Paina "Varaa ja maksa aika"
- Nyt paikka valmennukseen on varattu / maksettu
- Sähköpostiin tulee varaustiedot

Kyselyt

aleksi.harjula(at)hiihtokonsultti.fi

Liikuntaeduilla maksaminen (Smartum, Edenred, ePassi)

Laita sähköpostilla tiedot:

- Nimi, puhelinnumero sekä sähköpostiosoite
- Kevyt vai haastavampi ohjelma
- Siirrä 69€ käyttöpaikkaan Hiihtokonsultti

Laskulla maksaminen

Laita sähköpostilla tiedot:

- Nimi, puhelinnumero sekä sähköpostiosoite
- Kevyt vai haastavampi ohjelma
- Pyydä lasku

