



TrainingStorm pienryhmävalmennukset **käynnistyvät Nokialla sekä Tampereella**

Valmennus sinulle, joka haluat saada itsesi parempaan kuntoon, saada tuloksia harjoittelustasi sekä tavoitteet urheilullista suorituskykyä.

Monipuolista harjoittelua omassa ryhmässä ammattivalmentajan opastuksella.

Treeneissämme kuntosi kehittyy varmasti!

Keskitymme harjoittelussa lihaskunto-, kestävyyskunto-, voima- ja liikkuvuusharjoitteluun sekä kehitämme lihasmassaa. Tavoitteenamme valmennuksessa on kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä urheilullinen suorituskyky.

Valmennuksen sisältö:

- 2 x ohjatut harjoitukset + kehonhuolto / viikko
- Harjoittelun ohjelmointi, enää ei tarvitse haahuilla kuntosalilla tietämättä mitä tehdä sekä opit oikeat tekniikat kuntosaliharjoitteluun.
- Ravintovalmennus
- Nokian Liikuntamaailman asiakkuus
- Kuntotestaus: lihaskuntotestaukset ja liikkuvuustestaukset.
- Yhteisiä extratreenejä esim. hiihto, mäkitreenit, suotreeneit, bootcampit, porrastreenit, coretreenit...



Harjoittelupaikat ovat Voimala Nokian liikuntamaailma, Kauppi Sport Center, Mustavuori, Kennonokan portaat, Pyynikin portaat, Pispalan portaat...

Ilmoittautuminen osoitteeseen: petteri@trainingstorm.fi

Hinta:

Nokia 149 € / 4 vko (hintaa sisältää Nokian Liikuntamaailman asiakkuuden)

Tampere 119 € / 4 vko (hintaa ei sisällä Kauppi Sport Centerin asiakkuutta)



Ryhmien yhteisharjoitukset toteutetaan:

Ryhmä 1 maanantai ja keskiviikko klo 6:30-7:30

Ryhmä 2 Tampere tiistai ja torstai klo 6:30-7:30

Ryhmä 3 Tampere tiistai ja torstai klo 7:30-8:30

Ryhmä 4 tiistai klo 19-20 ja sunnuntai klo 17:30

Ryhmä 5 keskiviikko klo 18:30-19:30 ja sunnuntai klo 17:30

Ryhmä 6 keskiviikko klo 19:30-20:30 ja sunnuntai klo 10

Ryhmä 8 kestävyys- ja lihaskunto keskiviikko klo 17:30-18:30 ja sunnuntai klo 11

Ryhmä 9 Kehonpainoharjoittelu torstai klo 19:30 ja sunnuntai klo 18:30

Kehonhuolto torstaisin klo 18:30 Voimala Nokia



Valmentaja:

Petteri Avola

