

Massahiihtoon valmistava 12 viikon ohjelma

Suunniteltu aktiiviliikkujalle / henkilölle, joka osallistuu ensimmäiseen massahiihtokilpailuun

Hinta

90€ / 12 viikkoa

- Massahiihtoon tähtäävä ohjelma 12 viikkoa
- Ohjelmassa jaksotus: 2 treeniviikkoa + 1 kevyempi viikko
- Et tarvitse kuntosalia, ohjelma on toteutettavissa myös kotona
- Yksittäisen harjoituksen kesto vaihtelee 30min-2,5h välillä
- Sopii parhaiten, jos pystyt käyttämään viikossa 6-8,5 tuntia aikaa treenaamiseen
- Massahiihtotapahtumia, joihin ohjelma esimerkiksi sopisi: Vuokatti Hiihto, Tervahiihto, Pertin Hiihto, Finlandia, Syöte hiihto, Jätkänkyltilä Ski Marathon

Vakavissa sairaustapauksissa (lääkärintodistuksella) hyvitetään harjoitusohjelman keskeytyminen jatkamalla harjoitusohjelmaa keväällä 2025 tai talvella 2025/2026

- Tilaa 12 viikon massahiihto-ohjelma sähköpostitse:
- alexi.harjula(at)hiihtokonsultti.fi
- Ilmoita nimi, puhelinnumero sekä sähköpostiosoite
- Lasku Valmennusohjelmasta tulee sähköpostiin PDF-muodossa
- Ilmoita jos maksat liikuntaeduilla

Esimerkkiviikko 6 tuntia (Kevyt viikko):

Ma - Voima 60min (Lä+kuntopiiri)
Ti - Lepo
Ke - Hiihto P/V 60min (PK sis 3x3min SH/TT)
To - Ju/Jk 30min (PK1 sis 3x30sek kiihdytys)
Pe - Lepo
La - Hiihto P/V 90min (PK sis 3x1min SH aerk + 2x6min VK)
Su - Ju/SK/PP/Hiihto (PK) + Lihashuolto 30min