

Tavoitteellinen juoksija! Juhanin valmennuspalvelusta lisäpotkua harjoitteluun, vaikka Tukholman maratonia varten

Harjoitusohjelmat rakennetaan valmennettavalle räätälöidysti, ja ohjelmissa otetaan huomioon henkilökohtaiset toiveet, esimerkiksi työ- ja muut menot, sekä juoksijan harjoitustausta. Valmennuspalvelu sisältää useita eri asioita mm. sähköposti sparrauksen ja testejä.



Valmentajana toimii **Juhani Meskanen**, jolla on SUL:n liittovalmentajan tutkinto, hän on valmentanut huippujuoksijoita ja kuntoilijoita sekä juossut itse eri matkoja SM-tasolla mm. maraton 2.33 aikaan. Juhanilla on valmennuskokemusta yli 200:n kunto- ja kilpajuoksijan valmentamisesta.

Jokaiselle valmennettavalle tehdään alkukartoitus ennen ensimmäistä harjoitusohjelmajaksoa, joka kestää 8 viikkoa. Alkukartoituksessa saat informaatiota nykyisistä ominaisuuksistasi ja mm. juoksutekniikastasi.

Harjoitusohjelmissa pyritään optimoimaan ajankäyttö, kehittämään seurannalla harjoittelua ja testaamisella seuraamaan edistymistä. Harjoitusohjelmajakson jälkeen tehdään palautekysely.

Yllä oleva palvelu on erinomainen vinkki kuntomaratoonareille jotka tähtäävät mm. Tukholman maratonille 2015 keväällä, minkä asian ovat todenneet kymmenet juoksijat aikaisemmin.

Kysy meiltä itsellesi tai ryhmälle räätälöidystä valmennuspalvelusta hinta-arviota.

Lisätietoja:

www.helsinginjury.com

maratonkoulu@hotmail.com

puh. 044 564 8713