

Nykyjäkiekkoilijat ovat kokonaisvaltaisia urheilijoita. Motorinen kunto on entistä tärkeämpää koko ajan nopeammaksi menneessä lajissa.

Kun keho toimii, pää tekee oikeita ratkaisuja kentällä. Tasapaino, koordinaatio, nopeus ja ketteryys ovat avainasemassa. Perusominaisuuksien eli lihasvoiman, kestävyden ja liikkuvuuden osalta liikkeiden ja niiden liikeratojen perusteet on oltava urheilijalla hallussa.

Tule oppimaan ja kehittämään itsestäsi entistä parempi jääkiekkoilija!

Tarjoan Sinulle toiminnallisesti kehittäviä ja nopealla tempolla sekä korkealla sykkeellä suoritettavia lihaskuntoharjoituksia heinäkuun omatoimikaudella.

Varmista, että olet huipputikissä heti kauden alusta. Lisäksi saat työkaluja omatoimiharjoitteluun arjessa.

Toiminnallisella harjoittelulla jääkiekkoilijaksi!

Kenelle: Nuoret U15–20-vuotiaat urheilijat.
Ryhmään mahtuu ensimmäiset 16 ilmoittautujaa.

Milloin: 1.7.–29.7.2020
Harjoitukset kolme kertaa viikossa, yhteensä 12 kertaa.

Missä: Harjoittelupaikka varmistuu kesäkuun aikana.

Hinta: 70 €/urheilija.
Yhden harjoituksen hinta siis alle kuusi euroa.

Valmentaja: Miska Kostainen

- TFW-Helsingin valmentajana vuodesta 2018
- TFW Level 1 -koulutus
- Spartan Academy, voimavalmentaja
- Valmentaa viidettä kautta Karhu-Kissojen -08 -ryhmässä
- Palaajana Karhu-Kissoissa 15 vuotta

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Miska Kostainen, puh. 050 308 8764
s-posti: kostainenm@gmail.com



Katso Miskan lyhyt video tästä linkistä:
www.facebook.com/miska.kostiainen/videos/3092481277437018/