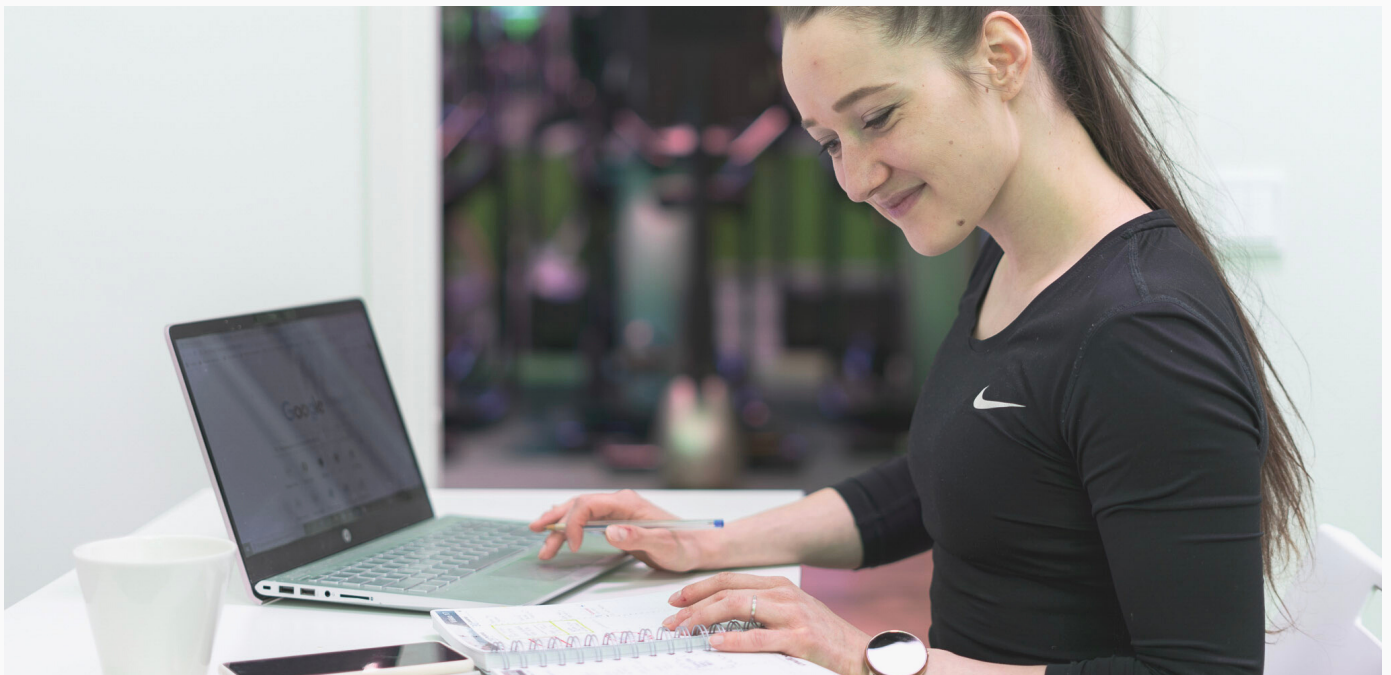


ENEMMÄN TULOKSIA VÄHEMMÄLLÄ VAIVALLA JA AJANKÄYTÖLLÄ

Yksilöllisen etävalmennuksen avulla



Kun tulet valmennukseeni...

- **Varmistat tuloskehityksen jatkumisen kuukaudesta ja vuodesta toiseen yksilöllisten, innostavien ja kehittävien, juuri sinun elämäntilanteeseesi sopivien ohjelmien avulla**, jotka suunnitellaan sinun harjoitustaustasi, resurssisi ja toiveesi huomioon ottaen
- **Ohjelmia muokataan ja hiotaan valmennuksen edetessä videoanalyysien sekä tiiviin raportoinnin pohjalta**, jolloin jokainen liikevalinta ja -variaatio on mietitty tarkasti sinun vahvuutesi ja kehityskohteesi huomioon ottaen edistämään optimaalista kehittymistä (yksilöllisessä valmennuksessa suunnitelmaa hiotaan, tarkistetaan ja tarvittaessa muokataan esiin nousevan informaation pohjalta)
- **Saat täyden tukeni ja aidosti henkilökohtaista valmennusta** jossa varmistan, että etenet harjoittelussasi haluamaasi suuntaan

*"Autan naisia
saavuttamaan
vahvan ja
suorituskykyisen
kehon tukemaan
tervettä ja
hyvinvoivaa elämää
- tuloksista
tinkimättä"*

*Sadat kuntosalitreenaajat ovat nostaneet
suorituskykyään ja saaneet lisää voimaa ja
lihasmassaa sekä ennen kaikkea - saaneet rutkasti
kyvykkyyden ja pystyvyyden tunnetta sekä
onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä*

EIKÄ EDES TEKEMÄLLÄ ENEMMÄN JA KOVEMPAA - VAAN
FIKSULLA SUUNNITELMALLA JA LAADUKKAALLA TEKEMISELLÄ!

"Erityisnostona sanoisin, että
valmennuksen ansiosta sain runsaasti
itseluottamusta käydä salilla, järkyttävän
määrän motivaatiota ja mielettömästi
onnistumisen tunteita.

Mielestäni näille asioille ei voi edes laittaa
hintalappua, joten valmennus oli todella
kaiken arvoista."



"Suurimpana saavutuksena voisin pitää
leuan vedon kehittymistä, treenin alussa
sain 5 leukaa ilman lisäpainoa ja
valmennuksen loppupuolella pystyin
vetämään useamman leuan lisäpainojen
kanssa.

Toinen asia mistä olin tosi tyytyväinen on
se, kun pääsin penkkipunnerruksessa
mahdottomalta tuntuneen 60kg rajan yli,
vaikka penkki ei ole vielä minun vahvin
liikkeen. Kehityksen määrä on siihen
nähdä ollu todella iso.

Valmentajana Teresa osasi hyvin katsoa
yksilöllisesti suurimmat kehityksen kohteet
ja suunnitteli treenit tukemaan näitä."

**"Niin kliseiseltä kuin
kuulostaakin, niin en keksi
yhtään mitään kehitettävää.
Valmennuskokonaisuus oli
erittäin ammattimaisesti
pohdittu sekä rakennettu ja
ohjaus oli parasta
mahdollista!"**

YKSILÖLLISEN ETÄVALMENNUKSEN AVULLA

Pääset tilanteesta, jossa...

- *Sarjapainosi junnaavat paikoillaan tai nousevat vain hitaasti käyttämäsi aikaan ja vaivaan nähden*
- *Käytät paljon aikaa ja vaivaa harjoitteluun ja treenaat kovaa, kuitenkin saamatta sellaisia tuloksia, joista haaveilet*
- *Koet epävarmuutta siitä, mitä, miten ja kuinka paljon mitäkin kannattaisi tehdä, jotta edistystä tapahtuisi*
- *Motivaatiosi ja innostuksesi vaihtelee kausittain, kun joudut usein miettimään "mitä seuraavaksi tekisi" ja joudut ratkomaan yksin matkan varrelle tulevia haasteita ja ongelmia*

...tilanteeseen, jossa...

- *Sarjapainosi nousevat ja nostat isompia kuormia, kuin koskaan aikaisemmin*
- *Ylität itsesi ja saat rutkasti lisää itsevarmuutta sekä pystyvyyden ja kyvykkyyden tunnetta - myös muille elämän osa-alueille!*
- *Sinulla jää enemmän aikaa myös muuhun elämään, kun sinun ei tarvitse miettiä mitä tekisit salilla saatika asua kuntosalilla kehittyäksesi - sillä keskittymällä oikeisiin asioihin harjoittelussa, voit saada parempia tuloksia jopa vähemmällä vaivalla*
- *Voit olla stressaamatta siitä, mitä ja miten salilla oikein kannattaisi tehdä, kun ammattilainen suunnittelee kaiken puolestasi viikko viikolta - jolloin harjoittelu on kehittävä, looginen jatkumo*
- *Ymmärrät, millä asioilla on oikeasti merkitystä tuloskehityksen kannalta ja teet kovia tuloksia myös valmennuksen päätyttyä*
- *Sinulla on ammattilaisen apu ja tuki saatavilla aina kun sitä tarvitset - lupaan pitää sinusta hyvää huolta valmennuksen aikana <3*

KENELLE YKSILÖLLINEN ETÄVALMENNUS SOPII?

Valmennus sopii sinulle, joka...

- Haluat harjoitteluun jatkuvuutta, helppoutta ja suunnitelmallisuutta pitkällä tähtäimellä
- Olet jo hieman treenannut salilla, mutta haluaisit saada treeneistäsi enemmän irti kehittymällä nopeammin sekä oppimalla tulosta tuovan harjoittelun periaatteet
- Olet keskikokenut treenaaja (voimaharjoittelua takana n. 1-4 vuotta) ja haluat saada lisää vauhtia tuloskehitykseen sekä enemmän itsesi ylittämisen kokemuksia treeneissä
- Olet kokenut treenaaja (tavoitteellista voimaharjoittelua takana neljä vuotta tai enemmän) ja haluat viedä voimatasosi ja suorituskypkyysi seuraavalle levelille tavoitteellisista treenivuosista huolimatta
- Olet kiinnostunut erityisesti suorituskypyn parantamisesta sekä voiman ja lihasmassan kehittämisestä lähtötasostasi riippumatta
- Haluat mahdollisesti kehittyä erityisesti voimanostoliikkeissä (kyykky, penkkipunnerrus, maastaveto) sekä leuanvedossa - ehkä olet harkinnut jopa kilpailemista voimanostossa tai leuanvedossa? (ei välttämätön!)
- TAI haluat ehkä tukea voimaharjoittelun avulla muuta harrastusta / liikunta- tai urheilulajia?



TERESA MARTIKKALA

Voimavalmentaja, personal trainer & klassisen voimanoston SM-mitalisti

Missioni on auttaa naisia saavuttamaan vahva ja suorituskyykyinen keho terveyttä ja hyvinvointia edistäen - ei niiden kustannuksella

- Enemmän tuloksia vähemmällä vaivalla ja ajankäytöllä -

- **Valmennukseni perustuu tutkittuun tietoon sekä 6 vuoden valmennuskokemukseen**
- Valmentajana olen helposti lähestyttävä, empaattinen ja lämmin - osaan kuitenkin myös haastaa ja rohkaista sinua ylittämään itsesi treeneissä!
- **Otan harjoittelun suunnittelussa huomioon loukkaantumisten ja vammojen ennaltaehkäisyn**, mikä on ehdottoman tärkeää harjoittelun jatkuvuuden kannalta
- **Saan asiakkailtani kiitosta mm. kehittävien, MIELEKKÄIDEN ja motivoivien harjoitusohjelmien laadinnasta**
- **Voimanosto, maksimivoimaharjoittelu ja lihasmassan hankinta ovat erityisosaamisalueitani** – kokemusta löytyy sekä valmentajan, että urheilijan näkökulmasta
- **Osaan ottaa hyvin huomioon asiakkaideni kokonaiskuormituksen** sekä suhteuttaa kehittävät treenit siihen
- **SINUN TAVOITTEESI ON MYÖS MINUN TAVOITTEENI** eli jos haluat, että edetään reippaasti mutta voimavaroja kunnioittaen, tehdään niin ja jos sinulla on juuri nyt resursseja enemmän, pistetään vauhdilla tuulemaan!



Koulutustausta

- Voimavalmentaja koulutus (Trainer4You) 2019
- Psykkinen valmentaja (Trainer4You) 2018
- Urheiluravitsemuksen perusteita avoimessa yliopistossa 2017-2018
- Painonnoston ohjaajakoulutus (SPNL) 2017
- Liikuntaneuvoja (liikunnanohjauksen perustutkinto, LPT) 2015
- Urheiluopistojen Personal Trainer -koulutus 2015
- FISAF/EHFA Peruskoulutus (kuntosali-ohjaaja) 2013
- Liikunnanohjauksen peruskurssi (LOK) 2013
- Muita liikunta-alan koulutuksia ja kursseja

Urheilusaavutukset

- SM-5 (2019) - 63 kg
- EM-18 (2019) - 63 kg
- SM-2 (2018) - 57 kg
- SM-1 (2017) - 57 kg
- PM-2 (2017) - 57 kg
- SM-3 (2016) - 57 kg
- Arnold Sports Festival Europe 8. sija (pistekisa)

Parhaat viralliset kilpailutulokseni

- Jalkakyykky 157,5 kg
- Penkkipunnerrus 75 kg
- Maastanosto 147,5 kg
- Yhteistulos 380 kg
- (Leuanveto +17,5 kg n. 60 kg kehonpainolla)

YKSILÖLLINEN ETÄVALMENNUS

Henkilökohtaisesti sinulle, missä päin Suomea asutkin



Valmennuksen sisältö:

- **Voimaharjoittelun ohjelmointi** (sis. kausisuunnitelma sekä päiväkohtaiset harjoitusohjelmat) sekä kaikki tarvittavat päivitykset esiin nousevan informaation pohjalta
- **Tekniikoiden analysointi** ja hiominen etänä tarpeen mukaan (videoiden lähetys WA) sekä **videoraportointi kovalta viikoilta** (videoiden perusteella hiotaan liikevalintoja ja -variaatioita tuleville treeniviikoille tukemaan optimaalista kehittymistä)
- **Rajaton yhteydenpito** valmennuksen ajalle (sähköpostilla ma-pe)
- **Yksilölliset ruokavalio-ohjeet**
- **Materiaalipankki** (sis. harjoittelua tukevaa opetusmateriaalia)
- **Kattava liikepankki** (sis. video- ja tekstiohjeet) erilaisista voimaharjoittelu- ja liikkuvuus/kehonhallintaliikkeistä

Valmennuksen hinta 359 € / kk

- Sopimus tehdään (vähintään) 3kk ajalle (mahdollisuus myös varata valmennuspaikka suoraan esimerkiksi 6 tai 12 kuukaudeksi - valmennuspaikat täytetään aina ilmoittautumisjärjestyksessä)
- Edellisen jälkeen sopimus jatkuu toistaiseksi voimassa olevana, ellei erikseen muuta sovita
- Toistaiseksi voimassa olevan sopimuksen irtisanomisaika on 1kk

"Varmistan henkilökohtaisesti, että saat loistavia tuloksia harjoittelullasi sekä pääset omiin treenitavoitteisiisi!"

<3 Teresa

Kysy lisää ja varaa paikkasi valmennukseen
teresa.pt@outlook.com / 0443022323

(Paikkoja on rajoitetusti.)