



SPORT 2us[®]
www.sport2us.com

Toiminnallisen lihaskuntoharjoittelunkoulutus

- 10.00 Koulutuksen aloitus
Lihaskuntoharjoittelu ohjauksen ydin
- Lihaskuntoharjoittelun perusta
 - Ohjaustekniset vinkit
- Lihaskuntoharjoittelun perusta
- Asiakaspohjan tunteminen
 - Liike- / harjoite kehittäminen
- Lihaskuntoharjoittelun tavoite / vastuksen vaikutus
- Vastuksen vaikutus harjoittelussa.
- Toiminnallisen lihaskuntoharjoittelun perusta
- Perusliikkeistä toiminnallisiin harjoitteisiin
- Toiminnallinen lihaskuntotunnin suunnittelu.
- Tunti rakenteista
 - Esimerkki harjoitteita
- Sulavien ja loogisten toiminnallisten harjoitteiden rakentaminen.
- 17.30 Koulutus päättyy