

JÄÄKIEKKOILIJAN KESÄHARJOITUKSET



Monipuolinen voima- ja kunto-ohjelma kaikille pelipaikasta riippumatta. Valmennus on suunnattu tavoitteellisille harrastajille, nuorille ja aikuisille löytyy oma ohjelmansa. Optimaalisin ikä nuorten ohjelmalle on 14-18 vuotta ja tämän jälkeen siirrytään aikuisten ohjelmaan.

Fysiikkaharjoittelu on yksi tärkeimmistä elementeistä kokonaissuorituskyvyn kasvattamisesta jääkiekossa. Kesäkausi on paras aika rakentaa vahvat pohjat tulevalle kilpakaudelle.

Haluatko kehittää joukkueen fyysistä suorituskyyä?

Kaipaako uusia ideoita harjoituksiin?

Älä anna pelaajien pudota tyhjän päälle kauden jälkeen.



Ota yhteyttä

Sami Muhonen
sami@liikkuvatpuntit.fi
+358 40 960 1998