BLACK WEEK – TRAINERS CLUB

Kehitä nopeutta. Kehitä suorituskykyä. Saavuta enemmän.

Hyödynnä Black Weekin tarjoukset ja kehitä nopeuttasi Suomen arvokisoissa parhaiten menestyneen miespikajuoksijan Markus Pöyhösen valmennuksessa.

Markuksella on 20 vuoden kokemus nopeus-, juoksu- ja fysiikkavalmennuksesta. Hänen valmennuksessaan yhdistyvät kansainvälisen huippu-urheilun kokemus, vahva ammattitaito ja yksilöllinen ohjaus.

Kun haluat kehittyä, voit luottaa kokemukseen.

Tarjoukset voimassa 29.11.2026 asti.

---

1. Nopeus- ja juoksuvalmennusten lahjakortit

Anna lahjaksi nopeutta ja onnistumisen elämyksiä.

Henkilökohtainen valmennus on erinomainen lahja nuorelle urheilijalle, aktiiviselle liikkujalle tai kenelle tahansa, joka haluaa kehittää nopeuttaan ja juoksutekniikkaansa.

Valitse yhden, kahden tai viiden valmennuskerran lahjakortti.

OSTA LAHJAKORTTI

---

2. Nopeus- ja juoksuyksilövalmennukset

Henkilökohtaista valmennusta, jossa keskitytään juuri sinun kehityskohteisiisi ja tavoitteisiisi.

- Juoksutekniikka
- Lähtö ja ensimmäiset askeleet
- Kiihtyvyys ja maksiminopeus
- Henkilökohtainen palaute ja ohjaus

Valmennuksen kesto: 60 minuuttia

OSTA YKSILÖVALMENNUS

---

3. Palloilijan nopeusakatemia – tammikuu 2027

Nopeus on taito, jota voi harjoitella.

Palloilijan nopeusakatemia on suunnattu 8–15-vuotiaille urheilijoille, jotka haluavat kehittää nopeuttaan ja liikkumistaan omassa lajissaan.

Harjoitusryhmät

Keskiviikon ryhmä

- Ke 13.1.2027 klo 19.30–20.45
- Ke 20.1.2027 klo 19.30–20.45

- Ke 27.1.2027 klo 19.30–20.45
- Ke 3.2.2027 klo 19.30–20.45

Torstain ryhmä

- To 14.1.2027 klo 19.30–20.45
- To 21.1.2027 klo 19.30–20.45
- To 28.1.2027 klo 19.30–20.45
- To 4.2.2027 klo 19.30–20.45

Valmennuksen sisältö

- Neljä ohjattua harjoituskertaa
- Juoksutekniikka
- Lähtönopeus ja ensimmäiset askeleet
- Kiihtyvyys ja liikkumisen tehokkuus
- Henkilökohtainen ohjaus ja palaute

Harjoituspaikka: Liikuntamylly, Helsinki
Harjoituksen kesto: 75 minuuttia

BLACK WEEK 150 €

Normaalihinta 199 €

VARAA PAIKKASI

---

4. Joulun välipäivien tehonopeusvalmennukset

Ota seuraava askel nopeuden kehittämisessä.

Kaksi tehokasta harjoituskertaa pienryhmässä, jossa jokainen osallistuja saa henkilökohtaista ohjausta ja palautetta.

Harjoitusajat

Maanantai 28.12.2026 klo 12.00–13.30

Keskiviikko 30.12.2026 klo 12.00–13.30

Valmennuksen sisältö

- 2 × 90 minuutin harjoitusta
- Enintään seitsemän osallistujaa ryhmässä
- Juoksutekniikka
- Lähtö ja ensimmäiset askeleet
- Kiihtyvyyden kehittäminen
- Henkilökohtainen ohjaus ja palaute

Harjoituspaikka: Liikuntamylly, Helsinki

BLACK WEEK 90 €

Normaalihinta 119 €

VARAA PAIKKASI

---

5. Joukkueiden nopeusvalmennukset

Lisää nopeutta koko joukkueen pelaamiseen.

Joukkueille suunnattua nopeusvalmennusta, jonka sisältö räätälöidään pelaajien iän, lähtötason ja lajin vaatimusten mukaan.

- Lähtönopeus ja reagointi
- Ensimmäiset askeleet
- Kiihtyvyys
- Juoksutekniikka ja tehokas liikkuminen

Valmennuksen kesto: 75–90 minuuttia

BLACK WEEK alkaen 180 €

Normaalihinta alkaen 240 €

VARAA JOUKKUEVALMENNUS

Maksutavat

Valmennukset voi maksaa MobilePaylla tai maksukortilla käytettävissä olevien maksuvaihtoehtojen mukaisesti.

Maksaminen liikuntaedulla

Omaan käyttöön tulevia, liikuntaetuun oikeuttavia valmennuksia voi maksaa myös hyväksymillämme liikuntaeduilla.

Liikuntaedulla maksamisesta voit kysyä lisätietoja sähköpostitse.

Huomioithan, että liikuntaedut ovat henkilökohtaisia eikä niillä voi maksaa toisen henkilön valmennusta tai lahjakorttia.

TRAINERS CLUB BY MARKUS PÖYHÖNEN

LIFE IS A GAME. PLAY IT RIGHT.

Lisätiedot: markus@trainersclub.fi
www.trainersclub.fi