

Valmennuspaketit yksilölliseen valmennukseen KEVÄT 2025

	Satunnaisesti Sohimassa	Väillä Verkkaamassa	Usein Uurastamassa	Toistuvasti Tekemässä
Hinta	50 €/kk alv. 0 %	100 €/kk alv. 0 %	150 €/kk alv. 0 %	300 €/kk alv. 0 %
Kesto	Vähintään 6 kk	Vähintään 6 kk	Vähintään 6 kk	Vähintään 6 kk
Ohjatut yhteiset harjoitukset	1 krt/kk	2 krt/kk	2 krt/kk	1 krt/vk
Lisäharjoitukset	45 €/kerta (1 h)	45 €/kerta (1 h)	Tilanteen mukaan	Tilanteen mukaan
Harjoitusohjelmat	1 ohjelma	1-2 ohjelmaa	1-4 ohjelmaa	Rajoittamaton
Lisäohjelmat	30 €/ohjelma	30 €/ohjelma	30 €/ohjelma	Rajoittamaton
Roolini valmentajana	Erillinen valmentaja	Erillinen valmentaja	Osana valmennustiimiä	Vastuuvallmentaja ja valmennustiimin vetäjä
Seuranta	Ei	Ei	Sportyplanner	Sportyplanner
Muun liikunnan seuranta	Ei	Ei	Kaikki	Kaikki
Harjoittelun suunnittelu	Ohjelman muodossa	Ohjelman muodossa	Omien harjoitteiden suunnittelu ja aikataulutus kalenteriin	Kaiken liikunnan suunnittelu ja aikataulutus kalenteriin
Roolini terveysalan ammattilaisena	Tapaamisilla vammojen, kipujen ja vaivojen syyn selvitys ja tarvittavien toimenpiteiden ohjaus	Tapaamisilla vammojen, kipujen ja vaivojen syyn selvitys ja tarvittavien toimenpiteiden ohjaus	Tapaamisilla vammojen, kipujen ja vaivojen syyn selvitys ja tarvittavien toimenpiteiden ohjaus	Tapaamisilla vammojen, kipujen ja vaivojen syyn selvitys ja tarvittavien toimenpiteiden ohjaus
Hieronta	Alennettu hinta	Alennettu hinta	Alennettu hinta	1 krt/kk + lisäkerroille alennettu hinta
Palautuslahkeet	Ei	Ei	Aina	Aina
Urheilijan kasvupolku	Harjoittelun mukaan	Harjoittelun mukaan	Harjoittelun mukaan	Harjoittelun mukaan
WhatsApp-tuki	Aina	Aina	Aina	Aina

Tarjouksen ehdot ja selitteet

- 1. Hinta:** Maksu tapahtuu laskutuksen mukaan kerran kuukaudessa harjoittelukuukauden päätyttyä. Toiminta on alv. 0 %, johtuen päätoimisuudestani terveysalalla yhdistettynä valmennustoiminnan tulojen jäädessä alle vähäisen liiketoiminnan rajan.
- 2. Kesto:** Valmennuksen laadun ja urheilijan kehittymisen kannalta olen määrittänyt, että molemmat osapuolet ovat valmiita sitoutumaan normaalitilanteessa valmennussuhteeseen vähintään 6 kuukauden ajaksi. Valmennussuhde voidaan lopettaa ennenaikaisesti minkä tahansa kuun vaihteessa tai pakottavasta syystä kesken kuukauden.
- 3. Ohjatut yhteiset harjoitukset:** Ohjatut harjoitukset vedän minä Tommi Halonen. Jokainen harjoituskerta sovitaan erikseen ja harjoitusten järjestämisvastuu on minulla. Jos harjoituksia jää vetämättä esimerkiksi sairastumisen takia, niin jääneet harjoitukset pidetään jälkikäteen. Jos urheilija ei ilmesty sovittuun aikaan oikeaan paikkaan, on minulla oikeus katsoa se vedetyksi harjoitukseksi. Hyvissä ajoin ilmoitettu esteellisyys, tapaturmat yms. syyt eivät vie harjoituskertoja. Harjoituksessa saattaa olla muitakin osaohjaajia, apuvalmentajia tai muita urheilijoita paikalla, mutta näistä sovitaan aina etukäteen ja erikseen.
- 4. Lisäharjoitukset:** Urheilijoilla on mahdollisuus ostaa itselleen lisäpalveluna lisäharjoituksia jo olemassa olevien lisäksi. Näiden hinnat ovat 45 €/kerta. Kerta kestää perusoletuksena yhden tunnin verran, sitä voidaan tarvittaessa pidentää. Kohdalla "tilanteen mukaan" tarkoitetaan, että harjoitusten hinnat katsotaan tilannekohtaisesti, mutta hinnat ovat maksimissaan 45 €/kerta, joissakin tilanteissa ne voivat olla myös täysin ilmaisia.
- 5. Harjoitusohjelmat:** Harjoitusohjelmaksi lasketaan yksi yksittäinen tiettyä ominaisuutta kehittävä kokonaisuus. Esimerkiksi valmennussuhteen alussa luotu kuntosaliohjelma on yksi harjoitusohjelma, tai omaksi kokonaisuudeksi laskettava keskivartalokuntopiiri on yksi ohjelma. Useampijakoinen kuntosaliohjelma pitää sisällään niin monta ohjelmaa, kuin on eri jakoisuuksia. Esimerkiksi jos kuntosalille tehdään erillinen kuntosaliohjelma ylävartalolle ja alavartalolle ja nämä harjoitukset on tarkoitus tehdä omina kokonaisuuksinaan, niin siinä on silloin kaksi harjoitusohjelmaa. Kotiin annetut omatoimiharjoitteet, joita ei merkata mihinkään seurantasovellukseen eivät ole harjoitusohjelmia. Yhden yhdellä kertaa tehtäväksi tarkoitettun harjoituksen pitäessä sisällään useampia ominaisuuksia se lasketaan vain yhdeksi harjoitusohjelmaksi. Harjoitusohjelmien päivittämisestä huolen pidän minä ja päivitän/luon uuden oman arviointikykyäni mukaan. Harjoitusohjelmasta toiseen siirtymisestä ei synny lisäkustannuksia normaalitilanteessa. Esimerkiksi olemme harjoitelleet tietyllä voimaohjelmalla nyt 3 kuukauden ajan ja päätän valmentajana, että on aika luoda uusi ohjelma, jonka mukaan harjoitteleme.
- 6. Lisäohjelmat:** Lisäohjelmia voi ostaa hintaan 30 €/ohjelma. Esimerkiksi alkuun olemme luoneet sinulle kuntosaliohjelman ja haluaisit myös juoksunopeutta kehittävä ohjelman tai vaikkapa kokonaisvaltaisen keskivartalokuntopiirin, voin sellaisen sinulle luoda halvemmalla lisähinnalla (30 €/ohjelma). Jos lähdemme luomaan hyvin yksilöllistä ja laajaa harjoitusohjelmaa, minulla on oikein laskuttaa työstä enemmän,

- kunhan on etukäteen niin sovittu ja molemmat ovat tämän hyväksyneet kirjallisesti.
7. **Roolini valmentajana:** Roolini jokaisen urheilijan valmennuksessa käydään vielä erikseen läpi ja se voi olla erilainen kuin seuraavissa selitteissä. "Erillinen valmentaja" tarkoittaa sitä, että teen sinulle oman parhaan kykyäni mukaan harjoitusohjelman ja suunnitelman, ilman että puutun muuhun harjoitteluusi, olen tekemisissä muiden valmentajiesi kanssa tai olen vastuussa kokonaisvaltaisesta kehittämisestä, rasittumisesta tai loukkaantumisista. "Osana valmennustiimiä" tarkoittaa sitä, että teen sinulle harjoitusohjelman ja suunnitelman, yhteistyössä mahdollisten muiden valmentajiesi kanssa, muut lajisuoritteesi, arkiliikunnan, koululiikunnan yms. huomioiden. Tässä tilanteessa seuraan aktiivisesti kehitystäsi, rasitustasi ja vammaherkkyttäsi. "Vastuuvallmentaja ja valmennustiimin vetäjä" tarkoittaa sitä, että olen vastuussa harjoittelustasi, kehittämisestäsi ja rasituksestasi. Olen aktiivisesti yhteydessä muihin mahdollisiin valmentajiisi ja kotijoukkoihisi, mahdollisimman kokonaisvaltaisen ja tarkoituksenmukaisen kehittämisen takaamiseksi.
 8. **Seuranta:** Seurannalla tarkoitetaan harjoittelun aktiivista seurantaa muulloin kuin harjoituksen yhteydessä. Vaikka kohdassa lukee "Ei", niin seurantaa toteutetaan harjoitusten yhteydessä, harjoittelun etenemisen varmistamiseksi. Esimerkki: Luomme kuntosaliohjelman, jota käymme tekemässä kerran kuukaudessa, toivon harjoituksen yhteydessä saavani tietooni painot, toistot, sarjat yms. tiedot omatoimisesta harjoittelustasi, jotta voimme kehittää harjoituksiasi vielä eteenpäin. Jos valmennussuhteessamme otetaan käyttöön harjoittelun seurantasovellus "Sportyplanner" niin seuraan harjoitteluasi päivittäin merkkaustesi mukaan. Ja kommentoin niitä tarvittaessa.
 9. **Muun liikunnan seuranta:** "Ei" en seuraa muuta liikuntaasi, enkä pysty sitä huomioimaan kuin oletusarvoisesti harjoittelussamme. "Kaikki" seuraan kaiken ilmoittamasi liikunnan määrän ja tehon, sekä harjoitusvaikutukset. Tämän pohjalta päivitän ja kehitän harjoitteluamme jatkuvasti sinulle optimiseksi.
 10. **Harjoittelun suunnittelu:** "Ohjelman muodossa" suunnittelen sinulle ohjelman antamiesi tietojen mukaan huomioiden lajisi, tavoitteesi yms. En suunnittele miten sitä toteutat suhteessa muihin harjoituksiin, vaan annan sinulle esimerkiksi ohjeen "suorita harjoite kerran viikossa". "Omien harjoitteiden suunnittelu ja aikataulutus kalenteriin" tarkoittaa, että suunnittelen viikkotasolla, miten sinun tulisi toteuttaa harjoitukseni suhteessa muuhun harjoitteluun ja arjen rasitukseen. "Kaiken suunnittelu ja aikataulutus kalenteriin" tarkoittaa, että suunnittelen sekä huomioin kaiken harjoittelusi, liikuntasi ja rasituksesi ja luon sinulle valmiin seurattavan ohjelman niiden pohjalta päivätasolla.
 11. **Roolini terveysalan ammattilaisena:** Johtuen omasta ammattiosaamisestani ja roolistani autan sinua parhaan kykyäni mukaan pysymään ehjänä. Jos loukkaantumisista, vammoja yms. kuitenkin sattuu käymään ja olemme harjoittelemassa, niin pystymme tutkimaan, selvittämään syitä ja etsimään oikeanlaisia keinoja vaivojen helpottamiseen. Harjoituskerta on mahdollista muuttaa fysioterapiaksi, jos niin etukäteen sovitaan.
 12. **Hieronta:** "Alennettu hinta" tarkoittaa, että urheilijanani pääset minulle hierontaan seuraavan hinnaston mukaisesti 50 min 40 €. Muut ajat menevät listahinnan tai mahdollisen seura- tai akatemia-alennuksen mukaan. Laajimman paketin valitseville yksi 50 min hieronta

kuukaudessa kuuluu ilman lisämaksua. Hierontoja voi käyttää takautuvasti ja erikseen sovittuna myös etukäteen.

13. Palautuslahkeet: Yritykseni omistaa tällä hetkellä 4 paria ilmanpainepalautumislahkeita. "Aina" paketteihin kuuluvat saavat vapaasti ilman lisämaksua ottaa lahkeita lainajaksoille. Lahkeet priorisoidaan maksaville asiakkaille.
14. Urheilijan kasvupolku: Urheilijana kasvamisen opettelu, realististen tavoitteiden asettelua ja saavuttamista, vastuun ottamista omasta harjoittelusta, oman urheilijaminän ja muiden asioiden järkevää yhdistäminen. Mitä enemmän nähdään sitä enemmän, on mahdollisuus oppia.
15. WhatsApp-tuki: Olen tavoitettavissa pääsääntöisesti joka päivä ja autan sinua tarvittaessa ongelmakohtien ja kysymysten kanssa.