



Tämä sopimus on tehty IFBB Finland ry:n hyväksymän valmentajan ja valmennettavan fitnessurheilijan välille. Valmennusjakso alkaa ____ / ____ 20__ ja päättyy ____ / ____ 20__

Tämä sopimus on voimassa yllä mainitun ajan, ellei valmennussuhdetta jatketa uudella vastaavalla sopimuksella.

Sopimus purkautuu automaattisesti valmennusjakson päätyttyä. Valmennussuhteen voi lopettaa ennen sen päättymistä yhteisellä päätöksellä, tai jos jompikumpi osapuoli on selvästi rikkonut sopimusta tai yleisiä hyviä tapoja.

Yleistä

Valmennuksesta korvattava summa on kokonaan valmentajan ja valmennettavan välinen asia, kuten myös se, millä maksuajalla tai -tavalla valmennus maksetaan.

Valmentaja sitoutuu ottamaan vastuun valmennettavasta sovituksi määräajaksi, joka määritellään tämän sopimuksen alussa. IFBB Finland ry. ei ota vastuuta yksityisvalmennuksesta ja sen toteuttamisesta.

Valmentajan vastuu fitnessurheilijan valmentamisesta

Ensimmäisessä tapaamisessa valmentajan ja valmennettavan fitnessurheilijan välillä tarkastetaan valmennettavan lähtökunto ja -taso valmennusprojektiin tapaamispaikalla. Kuntoa ei voida katsoa tai arvioida valokuvista tai videolta.

Valmentajan pitää tehdä valmennettavalle henkilökohtainen harjoitteluojelma ja ruokavalio.

Valmentajan pitää tavata valmennettava vähintään kerran kuukaudessa ensimmäisen kolmen (3) kuukauden valmennusajalta ja myös noin neljä (4) viikkoa, kaksi (2) viikkoa ja muutamaa päivää ennen kilpailua. Yli neljän (4) kuukauden valmennussuhteessa pitää toteutua edellä mainitut tapaamiset, joita on yhteensä (ensimmäinen tapaaminen mukaan luettuna) kuusi (6).

Mikäli valmennettava peruu sovitut tapaamiset, ei valmentajalla ole vastuuta tapaamisen peruuntumisesta.

Mikäli valmentaja peruu sovitun tapaamisen, niin hänen on annettava valmennettavalle uusi ajankohta, joka sopii molemmille osapuolille.

Valmentajan on ensimmäisen tapaamisen jälkeen pystyttävä kartoittamaan valmennettavan kehitystaso, jolla valmennettava on sekä tietenkin kartoitettava valmennettavan tietämys ravinnosta ja harjoittelusta.

Valmentajan pitää antaa asiallinen ja laaja palaute valmennettavalle valmennuskauden päätyttyä sekä kilpailujen jälkeen.

Valmennettavan vastuu valmennuksesta

Valmennettavan on annettava totuudenmukaiset tiedot itsestään valmentajalle ja kerrottava kaikista mahdollisista valmennukseen liittyvistä rajoitteistaan.

Valmennettavan on harjoiteltava ja noudatettava valmentajan laatimia ohjelmia täsmälleen valmentajan antamien ohjeiden mukaisesti

Valmennettava voi ottaa yhteyttä puhelimitse tai sähköpostilla, valmentajan kanssa ennakkoon sovittuna päivänä, kellonaikana tai ajankohtana. Valmentaja on velvollinen neuvomaan valmennettavaa puhelimesta, mikäli valmennettavalla on epäselvyyksiä ohjelmien ja ohjeiden kanssa.

Valmennettavan on ymmärrettävä, että hän saa hänelle räätälöidyt ohjeet valmentajaltaan eikä hän kokeile muiden antamia ohjeita tai sovelta itse ohjeita sen mukaan, miltä hänestä tuntuu. Muutoksista sovitaan yhdessä valmentajan kanssa. IFBB Finland ry:n hyväksymä valmentaja takaa valmennettavalle tarvittavat tiedot tavoitteisiin pääsemiseksi.

Valmennuksesta sovittava maksu

Valmennusmaksu aikaisemmin mainitulle ajalle on _____ €. Valmennettava on sitoutunut maksamaan kyseisen summan _____ € kuukausierissä/ kokonaan ____ / ____ 20__ mennessä.

_____ / _____ 20__
paikka päivä kk

Valmentaja

Valmennettava