



Klubin treeniloma Sivotassa 6. -13.5.2024

	Ma 6.5.	Ti 7.5.	Ke 8.5.	To 9.5.	Pe 10.5.	La 11.5.	Su 12.5.	Ma 13.5.
A M U P Ä I V Ä	Saapumispäivä Tervetuloa Sivotaan! Hotelliin kirjautuminen, lounas klo 16 asti Alueen info klo 14.00	Treenipäivä 2. 10-11 WOD Box Toiminnallinen treeni, jossa syke kohoaa ja lihakset saa kunnolla liikettä. Teho: 4-5	Treenipäivä 3. 10-11 WOD Box Voimatreeni, tankotekniikat isoihin voimaliikkeisiin. Teho: 3-5	Lepo	Treenipäivä 4. 10-11 WOD Box Voima ja syke: crossfit- tyyppinen treeni Teho: 4-5	Treenipäivä 5. 10-11 WOD Box Yhdistetty toiminnallinen- ja voimatreeni. Tankotekniikat isoihin voimaliikkeisiin. Teho: 3-5	Treenipäivä 6. 10-11 WOD Box Voima ja syke: toiminnallinen voimatreeni Teho: 3-5	Lähtö- päivä Hyvää kotimatkaa!
I L T A P Ä I V Ä	Treenilomaninfo klo 17.30 Treeni 18:00-19:00 WOD Box Tutustumista ja ryhmäytymistä sekä lyhyt info viikosta. Kehoa avaava treeni.	17-18 EL Theatro Core, keskivartalon voima ja hallinta + aktiivinen liikkuvuus. Teho: 1-2	17-18 EL Theatro Fascia Method Aktiivisia, dynaamisia ketjuliikkuvuusharjoitteita ja liikkeen hallintaa. Teho: 1-2	Lepo	Treeni 7. 17-18 EL Theatro Toiminnallinen lihaskunto ja kehonhuolto Teho: 2-4	Treeni 9. 17-18 EL Theatro Shindo Kehon ja mielen rentoutus ja venyttely harjoituksia Teho:1		

Tehoasteikko kuvaa harjoituksen intensiteettiä.

- 1-2: kevyt, huoltava, kevyt hengästyminen
- 3: keskiraskas, hengästyttävä
- 4: raskas, hengästyttävä
- 5: erittäin raskas, voimakkaasti hengästyttävä

Alustava viikko-ohjelma, muutokset mahdollisia

Ruokailuajat hotellilla

Aamiainen 07:30 – 10:00

Lounas 12:30 – 14:00

Päivällinen 19:00 – 21:30

Kohteen ryhmäliikunnan viikko-ohjelmaan saa vapaasti osallistua, tunneille ilmoittaudutaan paikan päällä.