



LIIKU. NAUTI. KEHITY.

Klub1:n treeniloma Sivotassa 23.-30.9.2024

	Ma 23.9..	Ti 24.9.	Ke 25.9.	To 26.9.	Pe 27.9.	La 28.9.	Su 29.9.	Ma 30.9.
A M U P Ä I V Ä	Saapumispäivä Tervetuloa Sivotaan! Hotelliin kirjautuminen, lounas klo 16 asti Alueen info klo 14/15	Treenipäivä 2. 10-11 WOD Box Voima ja Syke; toiminnallinen treeni kehonpainolla ja tangoilla 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: toiminnallinen treeni yhdistäen voima- ja sykeliikkeitä 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 treeni yhdistäen voima- ja sykeliikkeitä Teho: 4-5	Lähtö- päivä Hyvää kotimatkaa!
I L T A P Ä I V Ä	Treenilomaninfo klo 17.30 17:00-18:00 WOD Box Tutustumista ja ryhmäytymistä sekä lyhyt info viikosta. Kehoa avaava treeni.	17-18 EI Theatro Core, keskivartalon voima ja hallinta + aktiivinen liikkuvuus. Teho: 1-2	17-18 EI Theatro Fascia Method Aktiivisia, dynaamisia ketjuliikkuvuusharjoitteita ja liikkeen hallintaa. Teho: 1-2	Lepo	17-18 EL Theatro Toiminnallinen lihaskunto ja kehonhuolto Teho: 2-4	17-18 EI Theatro Shindo Kehon ja mielen rentoutus ja liikkuvuus 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.