



LIIKU. NAUTI. KEHITY.

# Klub1:n treeniloma Levantessa 30.4.-7.5.25

	KE 30.4.	TO 1.5.	PE 2.5.	LA 3.5.	SU 4.5.	MA 5.5.	TI 6.5.	KE 7.5.
<b>A M U P Ä I V Ä</b>	Saapumispäivä Tervetuloa Levanteen! Hotelliin kirjautuminen, lounas	<b>Treenipäivä 2.</b> <b>10-11</b> <b>WOD Box</b>  <b>Voima ja Syke</b> toiminnallinen treeni kehonpainolla ja tangoilla  Teho: 4-5 SARI JA PAULA	<b>Treenipäivä 3.</b> <b>10-11</b> <b>WOD Box</b>  <b>Voimatreeni</b> tankotekniikat isoihin voimaliikkeisiin.  Teho: 4-5 SARI JA PAULA	Lepo	<b>Treenipäivä 4.</b> <b>10-11</b> <b>WOD Box</b>  <b>HYROX</b> Toiminnallinen uutuustreeni, joka antaa mahdollisuuden kokeilla omia rajojaan, yhdessä!  Teho: 4-5 PÄIVI	<b>Treenipäivä 5.</b> <b>10-11</b> <b>WOD Box</b>  <b>Yhdistetty</b> <b>toiminnallinen- ja</b> <b>voimatreeni</b>  Teho: 4-5 SARI JA PAULA	<b>Treenipäivä 6.</b> <b>10-11</b> <b>WOD Box</b>  <b>Tankotekniikka/Toive-</b> <b>treeni</b>  Teho: 4-5 SARI JA PAULA	Lähtö- päivä Hyvää kotimatkaa!
<b>I L T A P Ä I V Ä</b>	<b>Treenilomaninfo klo 17.00</b>  <b>17:00-18:00</b> <b>WOD Box</b>  Tutustumista ja ryhmäytymistä sekä lyhyt info viikosta.  Aktiivinen liikkuvuus ja toiminnallinen treeni  Teho 3-4 SARI JA PAULA	<b>17-18</b> <b>Pink Platform</b>  <b>Core</b> keskivartalon voima ja hallinta + aktiivinen liikkuvuus välineillä  Teho: 2-3 PAULA	<b>17-18</b> <b>Pink Platform</b>  <b>Voima ja syke</b> toiminnallinen treeni yhdistäen voima- ja sykeliikkeitä  Teho: 4-5 SARI JA PAULA	Lepo	<b>17-18</b> <b>Pink Platform</b>  <b>Pakaratreeni</b> Lihaskuntotreeni pakaroille ja keskivartalolle  Teho: 3-4 PAULA	<b>17-18</b> <b>Pink Platform</b>  <b>Core</b> keskivartalon voima ja hallinta oman kehonpainolla  Teho: 2-3 PAULA	<b>17-18</b> <b>Pink Platform</b>  <b>Fascia Method</b> Aktiivisia, dynaamisia ketjuliikkuvuus- harjoitteita ja liikkeen hallintaa.  Teho 1-2 SARI	

## 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, kuuluvat täysihoitoon**

Aamiaisbuffet ravintola Amalhiassa, klo 07.00-10.00

Mannermainen aamiainen ravintola Amalhiassa klo 10.00-10.30

Lounaspöytä ravintola Amalhiassa, klo 12.30-14.30

Lounasta allasbaari Apollosta, klo 12.00-17.00

Välipaloja allasbaari Apollosta ja Beach Barista, klo 10.30-12.30 ja 14.30-18.00

Jäätelöä allasbaari Apollossa, klo 10.00-18.00

Illallispöytä ravintola Amalhiassa, klo 18.30-21.30

Voileipiä Meltemi Lounge Barissa, klo 22.00-23.00

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