

TOIMINNALLISTA LIHASVOIMAA AIKUISILLE 55+
(alustava versio)
03.10. - 05.10. 2010

SUNNUNTAI 03.10.

14.00

15.00 – 15.30

15.30 – 16.15

16.30 – 17.30

18.00 – 18.45

19.00 – 20.00

20.00 – 22.00

Majoittuminen

Tervetuloa, Pajulahti-info

Toiminnallisen lihasvoimaharjoittelun
perusteet

Päivällinen

Toiminnalliset lihasvoimaharjoitteet gymstickillä

Leppoisa löyly rantasaunoilla ja pulahdus

Kukkaseen

Takkatupa varattu omatoimiseen illanviettoon

MAANANTAI 04.10.

07.30 - 09.30

09.30 – 10.15

10.30 – 11.15

11.30 – 12.30

13.30 – 15.00

15.30 – 16.15

16.30 – 18.30

18.30 – 19.15

Aamiainen

Painopalloilla monipuolisuutta kotiharjoitteluun

Kehonhuolto

Lounas

Kuntosaliopastusta

*oikeat liikeradat, nostotekniikka

Palauttava vesiliikunta

Päivällinen

Sauvakävelyn tekniikkainfo ja vinkit sauvojen
käyttöön lihasvoimaharjoittelussa

TIISTAI 05.10.

07.30 - 09.30

09.00 – 09.45

10.00 – 10.45

10.45 – 11.15

12.00

Aamiainen

Kahvakuulademo

Kehonhallintaa aerosteplaudoilla

Palauttavat venyttelyt

Lounas

Ohjaaja:

Tomi Karttunen