



# CROSSTRAINING & KAHVAKUULA

## CrossTraining

Erittäin monipuolista harjoittelua vapailla ja oman kehon painoilla. Puolitoistatuntiseen treeniin sisältyy alkulämmittely, päivän harjoituksen liikkeiden läpikäynti ja mahdollinen lyhyt tekniikkaosio, itse harjoitus (WOD) ja loppuvenyttely.

Tervetuloa ennakkoluulottomasti kokeilemaan!

**tiistai**      **19:00 - 20:30**      **jatkuu 2.1.2018**

## CrossTraining tekniikka

Tunti kattaa monipuolisesti vapaapaino- ja kehonpainoharjoittelun tekniikoita. Treeneissä on kahden viikon välein vaihtuva teema. Pääpaino on tekniikan läpikäynnissä - tekniikkaosion jälkeen tehdään lyhyt WOD-harjoitus, jossa tahdin ja tehon säädät itse!

**torstai**      **17:00 – 18:30**      **jatkuu 4.1.2018**

## Kahvakuula

Hämmästyttävää kuinka monipuolisesti voi harjoitella metallikuulalla, jossa on kahva!!! Tunti sisältää alkulämmittelyn, liikkeiden läpikäyntiä, päivän harjoituksen ja loppuvenyttelyn. Treenin haastavuuden voi säätää itselleen sopivaksi valitsemalla sopivan painoisen kuulun. Tavallista on myös käyttää eri painoisia kuulia eri liikkeissä. Hallille on hankittu kattava valikoima kahvakuulia aina 6 – 40 kg asti.

**sunnuntai**      **15:30 – 16:30**      **jatkuu 7.1.2018**

Vetäjinä kaikissa: Lauri Kekäläinen / Elisa Vauhkonen

