

TAVOITTEELLISTEN TAITOLEIRIN AIKATAULU LA 27.4.2019

9:45- 9:55 Ovet auki leiriläisille

10:00- 10:10 Leirin aloitus: ohjeistus ja esittelyt

10:10- 10:50 Alkulämmittely ja lihasten aktivointi

10:50- 11:00 Siirtyminen I pisteelle: ryhmäjaot

11:00- 11:45 I pisteharjoittelu

11:45- 12:30 II pisteharjoittelu

12:30- 12:50 Porrastettu ruokailu

12:50- 13:00 Lämmittely

13:00- 13:45 III pisteharjoittelu

13:45- 14:30 IV pisteharjoittelu

14:30- 14:40 Evästäuko

14:40- 15:25 V pisteharjoittelu

15:25- 15:35 Kysymystuokio

(15:35- 15:40 Peli/ Leikki) Tarvittaessa karsitaan

15:40- 15:55 Venyttely & rentoutus

15:55- 16:00 Leirin lopetus

TAVOITTEELLISTEN TAITOLEIRIN AIKATAULU SU 28. 4.2019

08:00- 08:10 Leirin aloitus: ohjeistus

08:10- 08:45 Alkulämmittely ja lihasten aktivointi

08:45- 08:50 Arviointilomakkeiden ja ryhmien jako

08:50- 09:00 Siirtyminen I pisteelle

09:00- 09:35 I telineen testi

09:35- 10:10 II telineen testi

10:10- 10:25 Porrastettu ruokailu

10:25- 10:35 Lämmittely

10:35- 11:10 III telineen testi

11:10- 11:45 IV telineen testi

11:45- 12:20 V telineen testi

12:20- 12:25 Rentoutus

12:25- 12:30 Leirin lopetus

Huom! Jos testit saadaan suoritettua aiemmin, on loppu 30min. vapaatreeniä.