

TAITORYHMIEN TAITOLEIRIN AIKATAULU LA 27.4.2019

16:15- 16:25 Ovet auki leiriläisille

16:30- 16:40 Leirin aloitus: ohjeistus ja esittelyt

16:40- 17:10 Alkulämmittely ja lihasten aktivointi

17:10- 17:15 Siirtyminen I pisteelle: ryhmäjaot

17:15- 17:45 I pisteharjoittelu

17:45- 18:15 II pisteharjoittelu

18:15- 18:35 Porrastettu ruokailu

18:35- 18:45 Lämmittely

18:45- 19:15 III pisteharjoittelu

19:15- 19:45 IV pisteharjoittelu

19:45- 20:15 V pisteharjoittelu (heti oman vuoron jälkeen omaehtoiseen venyttelyyn)

20:15- 20:20 Kysymystuokio

20:20-20:25 Toiminnallinen, koko kehon verenkiertoa elvyttävä tuokio

20:25- 20:30 Leirin lopetus

TAITORYHMIEN TAITOLEIRIN AIKATAULU SU 28. 4.2019

- 12:15- 12:30 Ovet auki leiriläisille
- 12:30- 12:40 Leirin aloitus: ohjeistus
- 12:40- 13:10 Alkulämmittely ja lihasten aktivointi
- 13:10- 13:15 Arviointilomakkeiden ja ryhmien jako
- 13:15- 13:20 Siirtyminen I pisteelle
- 13:20- 13:50 I telineen testi
- 13:50- 14:20 II telineen testi
- 14:20- 14:40 Porrastettu ruokailu
- 14:40- 14:50 Lämmittely
- 14:50- 15:20 III telineen testi
- 15:20- 15:50 IV telineen testi
- 15:50- 16:20 V telineen testi/ osalla omatoiminen venyttely
- 16:20- 16:25 Rentoutus
- 16:25- 16:30 Leirin lopetus

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