



	MUOKKAUS / Taina Maanantai klo 18:20–19:20 Monitoimisali	TEHOMUOKKAUS / Sirpa Tiistai klo 17:40–18:50 Monitoimisali	PILATES / Virpi Torstai klo 17:45–18.45 Monitoimisali	AAMUJUMPPA (40&20min) / Noora Lauantai klo 9:30–10:30 Version Monitoimisali B (G -ovi)
vko 2		LOPPIAINEN	8.1. Keppijumppa / Taina	
vko 3	12.1. Muokkaus	13.1. Softpallo	15.1. Softpallo, yksi käsipaino/ Sirpa	
vko 4	19.1. Muokkaus	20.1. Softpallo, nilkkapainot		24.1. Muokkaus & putkirullaus
vko 5	26.1. Keppijumppa	27.1. VatsaPeppu, yksi käsipaino		31.1. Muokkaus & putkirullaus
vko 6	2.2. Kuntopiiri	3.2. VatsaPeppu, nilkkapainot		7.2. Kahvakuula & pallohieronta
vko 7	9.2. Kuminauhajumppa	10.2. Step & Lihaskunto		14.2. YstävänpäiväMaraton (Monitoimisali Vapaa-aikakeskus)
vko 8	16.2. Kuminauhajumppa	17.2. Step & Lihaskunto, käsipainot	19.2. Villasukka (30) & Putkirullaus (30) / Sirpa	
vko 9	TALVILOMA	TALVILOMA	TALVILOMA	TALVILOMA
vko 10	2.3. Käsipainojumppa	3.3. Kunnon kuntopiiri	5.3. Pilates	
vko 11	9.3. Käsipainojumppa	EI JUMPPAA	12.3. Pilates	
vko 12	16.3. Keppijumppa	17.3. Kunnon kuntopiiri		21.3. Kahvakuula & pallohieronta
vko 13	23.3. Muokkaus	24.3. Raajatreeni, käsipainot	26.3. Pilates	
vko 14	30.3. Muokkaus	31.3. Tiukka keskivartalo, nilkkapainot	PÄÄSIÄINEN	PÄÄSIÄINEN
vko 15	PÄÄSIÄINEN	7.4. Jättipallojumppa, käsipainot	9.4. Pilates	
vko 16	13.4. Kuminauhajumppa	14.4. Jättipallojumppa, nilkkapainot	16.4. Pilates	
vko 17	20.4. Kuminauhajumppa	21.4. Step & Lihaskunto, käsi- ja nilkkapainot	23.4. Pilates	
vko 18	27.4. Kuntopiiri	28.4. Step & Lihaskunto, käsi- ja nilkkapainot		
vko 19	4.5. Keppijumppa	5.5. Kunnon kuntopiiri, nilkkapainot		



Lisä- ja välinetiedot nettisivuilla: <https://pirkkalanviri.sporttisaitti.com/>

Teema ja välinepäivitykset sekä mahd. peruutukset myös WhatsApp -ryhmän kautta. Kannattaa liittyä!

JÄTTIPALLOJUMPASSA treenataan koko kehoa, kehonhallinta keskiössä. Ota oma, halkaisijaltaan 65-75 cm pallo mukaan!

KEPPIJUMPPA on koko kehon muokkausta käyttäen keppiä välineenä sekä lämmittelyssä, lihaskuntoliikkeissä, tasapainoissa että venyttelyissä. Tehoa keppiharjoitteisiin saadaan käyttämällä kuminauhaa joissakin liikkeissä. Kepin ja kuminauhan saat lainaksi ohjaajalta.

KUMINAUHAMUOKKAUKSESSA käytetään kuminauhoja lihaskuntoliikkeiden tehostajana. Ohjaaja lainaa kuminauhat.

KUNTOPIIRISSÄ harjoitellaan joko kiertäen salissa pienissä ryhmissä suorituspaikasta toiseen tai tehden liikkeet omalla paikalla. Kuntopiiriharjoittelu voidaan tehdä välineillä tai ilman. Useimmiten treenataan lämmittelyn jälkeen 8-11 liikettä, yleensä 45-60 sekunnin ajan kutakin, omassa tahdissa ohjaajan toimiessa ajanottajana. Treenikierrosten aikana voit vapaasti säädellä tahtia ja siten rasitusta 😊 Lopuksi palauttavat venyttelyt. **KUNNON** kuntopiirissä on pidemmät sarjat ja/tai haasteellisemmat liikkeet/välineet.

LIHASKUNTO/MUOKKAUS KÄSIPAINOILLA/NILKKAPAINOILLA/KAHVAKUULALLA sisältää reippaan alkulämmittelyn jälkeen monipuolisen lihaskunto-osuuden ja lopuksi venyttelyt. HUOM! Tunnille omat painot mukaan.

PILATES -tunnilla keskitytään keskivartalon syvien lihasten aktivoimiseen ja voimistamiseen sekä tehdään rangan liikkuvuuteen vaikuttavia harjoituksia. Voit tehostaa harjoitusta myös hengitykseen keskittymällä. Kehotietoisuuden ohella kehität koordinaatiokykyäsi ja tasapainoasi. Tunti sopii kaikille.

PUTKIRULLAUKSEN JA PALLOHIERONNAN aikana laukaiset putkella/pallolla hieroen lihaksiston kireyksiä ohjaajan opastuksella. Ota oma rulla mukaan, valitse kovuusaste sietokykyysi mukaan. Pallon saat ohjaajalta.

RAAJATREENISSÄ keskitytään vuorotellen hauis-, ojentaja-, olka- ja rintalihasten sekä reisien, pohkeiden ja pakaroiden lihasten vahvistamiseen.

STEP&LIHASKUNTO tunnilla hyödynnetään step -lautoja; askellusosuudet eri versioin, ilman monimutkaisia koreografioita, vuorottelevat lihaskunto-osuuksien kanssa. Lopuksi lyhyet venyttelyt.

(TIUKKA) KESKIVARTALOTREENI haastaa vatsan ja selän alueen lihaksistoa kokonaisuudessaan, myös pintaa syvemältä. Muut lihakset tukevat harjoittelua. Kehonhallinnan, jaksamisen ja tasapainon kulmakivi on vahva keskivartalo!

VATSA&PEPUSSA treenataan lämmittelyn jälkeen pääasiassa vatsan ja pakaroiden lihaksia monipuolisesti. Lopuksi palauttavat venytykset.