

TAVOITTEELLISTEN TAITOLEIRIN AIKATAULU LA 18.4.2020

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 19. 4.2019

- 09:00- 09:10 Leirin aloitus: ohjeistus
- 09:10- 09:45 Alkulämmittely ja lihasten aktivointi
- 09:45- 09:50 Arviointilomakkeiden ja ryhmien jako
- 09:50- 10:00 Siirtyminen I pisteelle
- 10:00- 10:35 I telineen testi
- 10:35- 11:10 II telineen testi
- 11:10- 11:25 Porrastettu ruokailu
- 11:25- 11:35 Lämmittely
- 11:35- 12:10 III telineen testi
- 12:10- 12:45 IV telineen testi
- 12:45- 13:20 V telineen testi
- 13:20- 13:25 Rentoutus
- 13:25- 13:30 Leirin lopetus

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