

TNV:n kesäjumppat: ULKOTREENIT

TNV:n kesän uutuuksena on Kaisan ja Maritzan ulkotreenit, maanantaisin klo 17.00-18.00 Paavo Nurmi stadionilla tai Flemingin puistossa (Tonttumäki). Lue lisää tunneista ohjaajien tuntikuvauksista.

Tule mukaan – yhdistä liikuntaa ja raitis ilma!

”Tule nauttimaan liikkumisesta raikkaassa ulkoilmassa ja inspiroivassa ilmapiirissä. Tunti soveltuu kaikenikäisille ja kaikenkuntoiset otetaan huomioon. Hyödynnämme kaikkea mitä puitteet meille tarjoaa; ulkosalia, mäkiä ja rappusia. Tehokas tunti, joka lisää jäntevyyttä, lihaskuntoa, kestävyyttä sekä hapenottokykyäsi. Jos sinulla on kysyttävää tai et löydä tapaamispaikalle, soita minulle 0440 66 77 39 ja opastan perille. Tapaamispaikkanamme toimii Paavo Nurmen stadionin maailmanennätystaulu (os. Paavo Nurmen puistotie 5). Nähdään!”

Maritza

OHJAUSVUOROT

- 14.05. Maritza / Paavo Nurmi stadion
- 21.05. Maritza / Paavo Nurmi stadion
- 28.05. Maritza / Paavo Nurmi stadion
- 04.06. Kaisa / Flemingin puisto
- 11.06. Kaisa / Flemingin puisto
- 18.06. Kaisa / Flemingin puisto
- 25.06. Janni / Paavo Nurmi stadion
- 02.07. Maritza / Paavo Nurmi stadion
- 09.07. Maritza / Paavo Nurmi stadion
- 16.07. Maritza / Paavo Nurmi stadion
- 23.07. Kaisa / Flemingin puisto
- 30.07. Kaisa / Flemingin puisto
- 06.08. Kaisa / Flemingin puisto
- 13.08. Kaisa / Flemingin puisto
- 20.08. Maritza / Paavo Nurmi stadion
- 27.08. Maritza / Paavo Nurmi stadion

”Tämä ulkotreeni on kehon omalla painolla tehtävä reipas toiminnallinen harjoitus, jossa hyödynnetään kumpuilevan ulkoilun alueen muotoja tuttujen lihaskuntoliikkeiden tehostamiseksi. Ryhtiä avaavan alkulämmittelyn jälkeen tehdään intervallityyppisesti vuorotellen sykkeen nostoja ja lihaskuntoliikkeitä; esim. mäkijuoksua, erilaisia loikkia ja tasapainoharjoituksia. Pue siis yllesi säänmukaiset joustavat treenivaatteet ja tule kokemaan monipuolinen hikitreeni. Tunnin tavoitteena on sykekunnon kohentaminen sekä kehonhallinnan ja kehonhahmotuksen lisääntyminen. Kokoontuminen ennen harjoituksen alkamista Flemingin puiston (ent. Tonttumäki) koirapuiston edessä, jonne myös päätämme treenin lyhyen loppuvenyttelyn merkeissä. Tervetuloa!”

Kaisa



Flemingin puisto sijaitsee Tonttumäessä

TNV – Turun Naisvoimistelijat

www.tnv.fi · 040 416 1906