



Porin Pyrintö ry:n

Monilajileiri

Kuortaneen urheiluopistolla

16.1. - 17.1.2010

Tarkennettu ohjelma 28.12.2009

LA

6.45-7.00	Lähtö linja-autolla Karhuhallin parkkipaikalta (Raumantien pääty)
10.00-12.00	YU- harjoitus Kuortanehallissa (120 min) <ul style="list-style-type: none">- pääosin omatoiminen harjoitus (Jarmo, Tuomas)- voidaan järjestää testejä halukkaille<ul style="list-style-type: none">- Cooperin testi (Ilkka)- kävelytesti (Jorma, Risto)
12.00-13.30	LOUNAS
13.30-14.00	Lämmittely / venyttely voimistelusalissa tai ulkona (30 min) <ul style="list-style-type: none">- pääosin omatoiminen lämmittely- voidaan vetää halukkaille esim. hölkkä ulkona (Ilkka)
14.00-15.00	Gymstick -jumppa voimistelusalissa (45 min) <ul style="list-style-type: none">- Kuortaneen ohjaaja vetää
15.00-17.00	Liikkuvuusharjoitus / venyttely Kuortanehallissa (60 min) <ul style="list-style-type: none">- perusteellinen liikkuvuus/venyttely (Pia, Anu)
17.00-18.00	PÄIVÄLLINEN
18.00-20.00	Koulutusta luentosalissa / Pelejä ym. pallohallissa (120 min) <ul style="list-style-type: none">- hieronta urheilijan palauttavana hoitomuotona (?)- muuta urheiluun tai seuratoimintaan liittyvää?- sählyä tms. peliä (Ilkka)
19.00-21.30	Saunomista ja uimista rantasaunalla ja uimahallissa (180 min) <ul style="list-style-type: none">- uimareille pääosin omatoimista uintiharjoittelua (Mervi, Anu)

SU

7.00-9.00	AAMIAINEN
9.00-11.00	Lämmittely /venyttely voimistelusalissa tai ulkona (60 min) <ul style="list-style-type: none">- pääosin omatoiminen lämmittely- voidaan vetää halukkaille esim. sauvakävelyä (Ilkka)
9.00-11.00	Bosu - jumppa voimistelusalissa (45 min) <ul style="list-style-type: none">- Kuortaneen ohjaaja vetää
11.00-12.00	Liikkuvuusharjoitus / venyttely Kuortanehallissa (60 min) <ul style="list-style-type: none">- perusteellinen liikkuvuus/venyttely (Pia, Anu)
12.00-13.00	LOUNAS
13.00-15.00	Pelejä ym. pallohallissa <ul style="list-style-type: none">- sählyä tms. pelejä (Ilkka)- muuta mukavaa? (Pia)
15.00-18.00	Matka linja-autolla Poriin