

Aikuisliikunnan aikataulu

	Aamujumppa klo 7.00	Juoksukoulu	Kuntosalin aukioloajat	muuta
ke 28.7.	-	-	rakennus	
to 29.7.	Kilkebick	klo 10 juoksun tekniikka ja taloudellisuus	14-17 ja 18-20	
pe 30.7.	Kilkebick 2	klo 10, intervallit	9-12 ja 13-16	mahdollisuus mittauttaa kehon koostumus (rasva%) ja tehdä lihaskuntotestejä klo 13-16 (kuntosali)
la 31.7.	Kilke venyttely	klo 10 mäkijuoksu	9-12 ja 13-16	
su 1.8.	Kilke army	klo 14 peruslenkki	13-16	
ma 2.8.	Kilke kiviniska	klo 10 intervallit ja tekniikka	9-12	
ti 3.8.	Kilke circuit	klo 14 peruslenkki	13-16	
ke 4.8.	Kilkebick	klo 10 vauhtileikkely	9-12, purku ip.	
to 5.8.	-	-	-	

Aamujummat, kesto 45 min

Paikka: Kilkeeseen suora, Katapultti-kahvilan edusta

Tunnilla tarvittavat välineet: oma makuualusta/jumppa-alusta, liikuntavaatteet ja -jalkineet

Tuntien kuvaukset:

Kilkebick = Tuntiin sisältyy helpoista askelluksista ja hypyistä koostuva liikkuva osuus n. 15 min sekä lihaskunto-osuus n. 30 min. Lopussa on lyhyet venyttelyt. Tunti ei sisällä kovin vaikeita askelsarjoja ja sopii kaikille.

Kilkebick 2 = Tuntiin sisältyy hieman haastavammista askelsarjoista koostuva liikkuva osuus n. 15-25 min sekä lihaskunto-osuus. Lopussa on lyhyet venyttelyt. Tunti sopii kaikille.

Kilke venyttely = Rauhallinen venyttelytunti lisää liikkuvuutta ja vetreyttä teltoitoiden kangistamaa kehoa. Pitkäkestoisia venyttelyjä rauhallisen tunnelman vallitessa.

Kilke army = Rankka lihaskuntotunti, jolla voit haastaa itsesi. Sopii kaikille, jotka pitävät itsensä räikkäämisestä.

Kilke kiviniska = Niska-selkä tunti, jolla keskitytään erityisesti niskan, hartioiden ja keskivartalon alueen lihaskuntoliikkeisiin ja liikkuvuuden parantamiseen. Tunti on kevyehkö ja sopii kaikille tellassa kangistuneille.

Kilke circuit = Kuntopiirityyppinen kiertoarjoittelutunti, jossa tehdään liikkeitä oman kehon painoa hyväksi käyttäen ja pillin vihellyksestä siirrytään seuraavalle pisteelle. Tunti sopii kaikille ja sen voi tehdä oman kuntotason mukaan.

Juoksukoulu

Kokoontumispaikka: Metsäkuntosali

Tarvittavat varusteet: juoksulenkkarit ja sopivat lenkkivaatteet, sykemittari (jos on)

Kenelle: Juoksukouluun voivat tulla juoksua vasta aloittelevat ja kokeneemmat juoksijat. Harjoitukset räätälöidään niin, että ne on mahdollista tehdä omaan kuntotasoon sopivalla teholla. Juoksukoulu tarjoaa vaihtelevia harjoitusmalleja ja iloista lenkkiseuraa. Valmentajana toimii juoksija ja personal trainer Johanna Tokola apujoukkoineen.

- Myös itsekseen lenkkeily leirin aikana on mahdollista. Lenkipassin, jolla pääsee leirialueen ulkopuolelle lenkille voi noutaa kuntosalilta sen aukioloaikoina.

Kuntotestaus

Lauantaina 31.7. on mahdollista testauttaa oma lihaskuntonsa sekä mittauttaa kehon koostumuksensa metsäkuntosalilla klo 13-16 välisenä aikana.

Kuntorastit

Aikuisilla on mahdollisuus omatoimiseen suunnistukseen. Karttoja voi kysellä metsäkuntosalilta sen aukioloaikoina.

Metsäkuntosali

Metsäkuntosalilla on ohjausta ja opastusta laitteisiin merkittyinä aukioloaikoina. Muina aikoina metsäkuntosalia saa myös käyttää vapaasti. Personal trainer ja fysioterapeutti päivystävät kuntosalilla erikseen ilmoitettavina ajankohtina.