



HUKKA
Enemmän elämää.

XFit Workshop

XFit Workshop on kahden viikonlopun aikana käytävä crossfit-treenimetodeja sisältävä toiminnallisen harjoittelun intensiivikurssi.

Kurssi sisältää neljä intensiivistä treenikertaa. Jokaiselle treenikerralle on ennalta määritelty liikkeitä, joiden tekniikoihin ja suoritustapoihin paneudumme. Treenikerta alkaa lämmittelyllä ja liikkuvuusharjoitteilla, jotka johdattavat varsinaisiin harjoitusliikkeisiin. Opeteltavat liikkeet on tarkoitus käydä ensin läpi tekniikkaan pureutuen, niin että jokaiselle treenaajalle löytyy itselle sopiva suoritustapa ja lähtötaso. Lämmittely- ja tekniikkaosion jälkeen teemme vielä pienen treenin käyttäen hyväksi aiemmin opeteltuja liikkeitä.

Kurssin ajankohta: pe 16.3.2018 klo 18.30–20.00 90min
la 17.3.2018 klo 11.00–12.15 75min

pe 23.3.2018 klo 18.50–20.00 70min
la 24.3.2018 klo 11.00–12.15 75min

Treenipaikka: KuntoHukan rakkialue sekä viereinen sulkapallokenttä
Ensimmäinen tapaaminen pe 16.3.2018 klo 18.30 Hukan aulassa

Kurssin hinta: 79 €

Ryhmäkoko: 6–10 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Ilmoittautuminen: Viimeinen ilmoittautumispäivä ke 14.3.
Ilmoittautuminen linkin kautta tai suoraan laura.kivari@hukka.net



HUKKA
Enemmän elämää.

Kurssin ensimmäisen viikonlopun harjoiteltavat liikkeet ovat jaoteltu niin, että ensimmäisen treenikerran harjoiteltavat liikkeet painottuvat alavartaloon ja seuraavan päivän ylävartalon vetäviin lihaksiin sekä molemmilla kerroilla harjoitteita tulee myös keskivartalolle. Toisena viikonloppuna perjantaina jatkamme taas erilaisilla alavartalon harjoitteilla ja lauantaina vuorossa on vielä ylävartalon punnertavat liikkeet. Näilläkään treenikerroilla emme unohda keskivartaloa!

Harjoiteltavat liikkeet kurssipäivittäin:

PE 16.3.2018

Etukyykky
Takakyykky
Käsipainotempaus
Valakyykky
Turkkilainen ylösnousu
Tuulimylly

LA 17.3.2018

Leuanveto
Kippiliike
Jalkojen nostot riipusta
Rengassoudut
Voimapyörä
Koko kehon kiertoarjoite levypainolla

PE 23.3.2018

Maastaveto /-nosto
Luistelukyykky
Etuheilautus kahvakuulalla
Hyvää Huomenta -liike levytangolla tai levypainolla
Askelkyykkävely kahvakuulien kanssa (räkki tai riippu)
Puolikuu levytangolla tai kahvakuulalla

LA 24.3.2018

Burpee
Etunojapunnerrukset (myös kevennetyt)
Penkkipunnerrus
Pystypunnerrus
Vauhtipunnerrus levytangolla ja kahvakuulilla
Thruster levytangolla tai kahvakuulalla
Renegade Man Maker (extra)