

BACK TO AIKIDO!

Koronarajoitusten purkaminen lähestyy!

Nyt on mitä mainioin aika aloittaa valmistautuminen tulevaa harjoittelukautta varten. Systemaattisella valmistautumisella voi pienellä vaivalla välttää loukkaantumisia ja varmistaa lentävän lähdön kun viimein pääsemme taas harjoittelemaan yhdessä. Tämän tueksi olemme valmistaneet *Back to Aikido-paketin*, jonka avulla voit helposti laatia itsellesi sopivan paluun Aikidon pariin.

Ilmainen *Back to Aikido -paketti* sisältää oheisen Treeniseurantalomakkeen, tiistain etätreenit, keskiviikon ulkobokkentreenit sekä linkit eri teemaisiin etävideoharjoituksiin.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1 Aikidotreenit (n. 1h) - Etätreenit ti klo 18-19 - Ulkobokkentreenit ke klo 18-19																															
2 Valmistavat harjoitteet - 10+1 harjoitetta kävelylenkillä																															
3 Venyttely / lämmittely (n. 10min) - Lämmittely 1 , Lämmittely 2																															
4 Lihaskunto (n. 10min) - Lihaskunto 1 , Lihaskunto 2																															
5 Ukemit (4-10 min) - Ukemi (10min) , VPR1 , VPR2																															
6 Aikidotekniikat (n. 15 min) - Treeni1 , Treeni2 , Treeni3 , Treeni4																															
7 Bokken perusteet (20 min) - Bokken perusteet																															
8 Bokkentreenit (10-20 min) - Bokken1 (20min) , Bokken2 (10min)																															

Voit seurata treenimääräsi printtaamalla tämän sivun tai käyttämällä pdf:n valinta, yliviivaus yms. toimintoja