

Aerobikos treniruočių detalus tvarkaraštis (Gruodžio mėn.) Plungė

	I	II	III	IV	V	VI	VII
9.00-9.55	Kūno dizainas (Kristina)	Express presas (Kristina)	Kojos +Sėdmenys (Kristina)	Pilvo presas (Kristina)	Funkcnė tr.ratu (Kristina)		
9.30-10.30	Crosstraining (Vyksta treniruoklių salėje) (Simas)		Crosstraining (Vyksta treniruoklių salėje) (Simas)				
15.30-16.30				Crosstraining (Vyksta treniruoklių salėje) (Simas)			
16.00-16.45	Vaikų fitnesas (Simas)		Vaikų fitnesas (Simas)				
17.15-18.10					Funkcnė tr.ratu (Kristina 14d.,28d.) (Raimonda 7d.,21d.)		
17.30-18.25	TABATA (Kristina)	Extra liekninamoji (Kristina)	Funkcnė tr.ratu (Raimonda)	Kojos +Sėdmenys (Kristina)			
17.30-18.30	Crosstraining (Vyksta treniruoklių salėje) (Simas)		Crosstraining (Vyksta treniruoklių salėje) (Simas)				
18.45-19.40	Intervalinė (stepas) (Kristina)	SLOW&STRONG (Kristina)		SLOW&STRONG (Kristina)			
20.00-20.30	Express presas(Vyksta treniruoklių salėje) (Raimonda)		Express presas(Vyksta treniruoklių salėje) (Raimonda)				

S.-Simas , R.-Raimonda , K.-Kristina , Trenerių darbo grafikas nėra privalomas. Klubas pasilieka teisę bet kuriuo metu, bet kurioje treniruotėje savo nuožiūra keisti trenerius iš anksto neįspėjęs.

Kūno dizainas-♥♥, Anticeliulitinė-♥♥ Presas+ Kūno dizainas-♥♥ Intervalinė (priemonės)-♥♥♥ Intervalinė (stepas)-♥♥♥ Extra liekninamoji -♥♥♥

Kalnetika -♥ (Treniruočių žymėjimas: ♥ - Lengvas aerobinis krūvis (50% - 60% ŠSD)♥♥ - Vidutinis aerobinis krūvis (60% - 80% ŠSD)♥♥♥ - Aukštas aerobinis krūvis (80% <)

VAIKŲ FITNESAS- treniruotė sausumoje grupei vaikų vystant motoriką, koordinaciją. Treniruotės metu atliekami įvairūs pratimai, žaidimai, rungtys.

EXPRESS PRESAS- preso treniruotė kurioje nėra jokių aerobikos elementų, tinka tiek vyrams tiek moterims

SLOW&STRONG- rami treniruotė ant kilimėlio su daugeliu tempimo pratimu, darbas su giluminiais raumenimis

Extra liekninamoji – kūno riebalų deginimo treniruotė.