

Aerobikos treniruočių detalus tvarkaraštis Plungė

	I	II	III	IV	V	VI	VII
9.00-9.55	Kūno dizainas (Kristina)	Express presas (Kristina)	Kojos +Sėdmenys (Kristina)	Express presas (Kristina)	Treniruotė su Funkciniais diržais (Kristina)		
15.30-16.30							
17.15-18.10					Funkcinė tr.ratu (Raimonda)		
17.30-18.25	Stepas (Kristina)	Extra liekninamoji (Kristina)	Joga (Elena)	Kojos +Sėdmenys (Kristina)			
18.00-18.25		Crosstraining (Vyksta treniruoklių salėje)		Crosstraining (Vyksta treniruoklių salėje)			
18.45-19.40	Treniruotė su Funkciniais diržais (Kristina)	SLOW&STRONG (Kristina)		SLOW&STRONG (Kristina)			
18.30-19.25			Funkcinė tr.ratu (Raimonda)				
20.00-20.30	Express presas (Vyksta treniruoklių salėje) (Raimonda)		Express presas (Vyksta treniruoklių salėje) (Raimonda)				

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 (steps)- Extra liekninamoji -

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

VAIKŲ FITNESS- 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 pratimų, darbas su giluminiais raumenimis

Extra liekninamoji – kūno riebalų deginimo treniruotė.