

24.-28. SEPTEMBRIL SPORDINÄDAL

Spordinädala raames toome **õpetajate, õpilaste ja lapsevanemateni** võimaluse osaleda põnevates treeningtundides, mis toimuvad **kolmapäeval, 26.septembril** al 14.20 kooli saalis. Treeneriks tubli ja särtsakas **Airi Põdra!**

Selga sportlikud riided, jalga sobivad vahetusjalatsid!
Kõigile tasuta!

14.20-15.00 MyBeat

Ülimalt cool trummi-pulkadega treening. Treeningus kasu-tatakse kaasahaaravat muusi-kat , mille saatel sooritatakse erinevaid lihtsamaid liikumisi ja liigutusi ning arendatakse nii koordineerimist kui vastupidavust, hea tuju ning mõnus energialaeng on boonuseks. Tule ela ennast välja ja tunne end rokk-staarina!



15.20-16.00 HIIT

vahel kutsutud kui ka „Tabata“ on lühend inglisekeelsetest sõnadest: High Intensity Interval Training ehk kõrge intensiivsu-sega intervalltreening. Peamine HIIT treeningu eesmärk on ühe ja sama treeningu ajal kasutada nii madala, kui ka kõrge sagedusega südametööd. See tähendab, et treening vaheldub väga intensiivse ja lühikese ning kerge harjutusega.

