

# ÅLANDS STÖRSTA TRÄNINGSDAG 21 MAJ

	1	2	3	4	5	6	7
<b>AKTIVITET</b>	<b>SIMNING</b>	<b>VATTENGYMPA</b>	<b>VATTENGYMPA</b>	<b>BOULE</b>	<b>FRIIDROTT</b>	<b>FOTBOLL</b>	<b>BOXERCISE</b>
<b>PASS-BESKRIVNING</b>	<b>Pass 1:</b> vattenvana behövs men ingen simkunnighet, vi lär oss grunderna. <b>Pass 2 och 3:</b> behöver kunna simma 100 m, vi fin-slipar teknik och ger individuell feedback.	Vattengympa med härlig musik och mycket fart och fläkt! Träna hela kroppen, med och utan redskap!	Tuff djupvatten-träning med redskap.	Lär er reglerna och teknik och prova på att spela boule.	Lär er kasta diskus som ett proffs.	Kom och testa på fotboll med Ålands Fotbollförbund! Vi kommer att ha en rolig timme som vi varierar mellan spel och övningar.	Träna styrka och kondition med handskar och mitsar. Vi jobbar i par och får upp flåset rejält!
<b>PLATS</b>	Mariebad	Mariebad	Mariebad	Badhus-parken	Baltic riidrottsarena	Konstgräset WHA	Tullarns äng, vid pumphuset
<b>LEDARE</b>	Chris Marins Ålands Simförening	Gujan Östman ÅMF	Mona-Lisa Wasström ÅMF	Timo Hitonen	Henrika Österlund IF Åland	Tobias Sjöblom Ålands fotbollförbund	Nettan Toivonen ÅMF
	8	9	10	11	12	13	14
<b>AKTIVITET</b>	<b>TRAIL LÖPNING</b>	<b>TAI CHI</b>	<b>TRÄNINGSPASS MED STAVAR</b>	<b>ORIENTERING</b>	<b>UTETRÄNING MED HANNA</b>	<b>BEACHVOLLEY</b>	<b>CIRKELTRÄNING UTEGYM</b>
<b>PASS-BESKRIVNING</b>	Trail löpning är löpning i skog och på stigar. Kom och testa en härlig runda och få tips från experterna.	En introduktion till tai chi där vi går igenom vad som är viktigt att tänka på, lär oss rörelser och uppvisning av korta sabelformen.	Stavgång och stavlöpning - varvat med spänst och styrka. Rejält träning med mycket flås!	Kl. 9.30-13.30 finns en låda med kartor med banor för cyklingsorientering, promenad-orientering och löp-orientering. Pass 1,2 & 3 har ledarledda kartpromenader i skogen, där man lär sig grunderna (karta, karttecken, kompass, kurs-tagning).	Härligt flåsigt träning för hela kroppen, vi kör med kroppsvikt men ta gärna med en matta så vi kan ligga på marken!	Tekniktips från proffsen och fokus på att få igång spelet och ha roligt!	Härlig cirkelträning vid utegymmet samt kringliggande träd och annat skoj!
<b>PLATS</b>	Nabbens östra parkering	Övernäs skolas grusplan	Ingången till Baltic friidrottsarena	Korsningen Örtvägen/ Hindersbölevägen	Miramarparken	Mariebad	WHA:s utegym
<b>LEDARE</b>	Cursoros	Bernt Bergman Tai Chi föreningen Vita Tranan	Heidi Furu och Johanna Fellman IF Åland	Frans Erlandsson IF Åland	Hanna Sivén-Bell ÅMF	JIK Volleyboll	Kerttu Meltsas ÅMF