

JUMPPAKALENTERI AIKUISET

Pirkkalan Virin Naisjaosto: <http://pirkkalanviri.sporttisaitti.com/naisiaosto/>

KEVÄT 2024	TANSSICOMBO / Soile maanantai klo 17-18 Näyttämö Suupanniitty	TEHOMUOKKAUS / Sirpa tiistai klo 17:35-18:45 Monitoimisali	MUOKKAUS VÄLINEILLÄ / Taina torstai klo 17:40-18:40 Monitoimisali	AAMUJUMPPA / Ohjaajatiimi lauantai klo 9:30-10:30 Monitoimisali
vko 2	8.1.	9.1. Intervalli tunnustellen	11.1. Muokkaus	
vko 3	15.1.	16.1. Softpallo (1 käsipaino)	18.1. Muokkaus	20.1. Kuminauhajumppa / Taina
vko 4	22.1.	23.1. VatsaPeppu (1 käsipaino)	25.1. Kuntopiiri / Sirpa	
vko 5	29.1.	30.1. Intervalli	1.2. Käsipainojumppa (omat painot)	
vko 6	5.2.	6.2. Softpallo (käsipainot)	8.2. Käsipainojumppa (omat painot)	10.2. Keppijumppa / Sari
vko 7	12.2.	13.2. Portaat (käsipainot)	15.2. VatsaPeppu / Sirpa (1 käsipaino)	17.2. Keppijumppa / Sari
vko 8	19.2.	20.2. Kuntopiiri	22.2. Kuminauhajumppa	
vko 9	TALVILOMA	TALVILOMA	TALVILOMA	TALVILOMA
vko 10	4.3.	5.3. Intervalli	7.3. Kuminauhajumppa	9.3. Kuntopiiri / Sirpa
vko 11	11.3.	12.3. VatsaPeppu (käsipainot)	14.3. Muokkaus	
vko 12	18.3.	19.3. Kuntopiiri / Taina	21.3. Muokkaus	
vko 13	25.3.	26.3. Noppajumppa	KIIRASTORSTAI	PÄÄSIÄINEN
vko 14	PÄÄSIÄINEN	2.4. Raajatreeni (käsi&nilkkapainot)	4.4. Kuminauhajumppa	6.4. Lihaskuntoa toistoilla / Sari
vko 15	8.4.	9.4. Keskivartalotreeni (käsi&nilkkapainot)	11.4. Kuminauhajumppa	13.4. Muokkaus / Taina
vko 16	15.4.	16.4. Raajatreeni (käsi&nilkkapainot)	18.4. Kuntopiiri / Sirpa	20.4. Villasukka&Putkirullaus / Sirpa (omat välineet)
vko 17	22.4.	23.4. Keskivartalotreeni (käsi&nilkkapainot)	25.4. Käsi&nilkkapainojumppa (omat)	27.4. Dynaaminen venyttely / Noora
vko 18	29.4.	VAPPUAATTO	2.5. Käsi&nilkkapainojumppa (omat)	4.5. Kimara Suupanniityn Sali klo 12-13.30 & Turkinheitto Reipissä
vko 19	6.5.	7.5. Jättipallojumppa (oma pallo)	HELATORSTAI	

TanssiCombo

- Helppoja liikesarjoja musiikin tahdissa rennolla otteella, pieni lihaskunto- ja venyttelyosuus.

Intervalli

- Syke- ja lihaskunto-osuudet vuorottelevat, lämpö pysyy taatusti yllä koko jumpan ajan. Tiedät jumpanneesi!

Softpallo

- Lihaskuntoa, syvien lihasten aktivoitua, tasapainoharjoitteita ja kehonhallintaa. Ei hyppyjä, rauhallinen tempo.
- Softpallo = Pilatespallo, halkaisija n. 20 cm. Oma pallo tai ohjaajan tuoma lainapallo, jonka kukin jumppari puhdistaa desifointiliinalla ennen jumppaa.

VatsaPeppu

- Kriittisille alueille kohdennettavat harjoitteet.

KeppiJumppa

- Oma tai ohjaajan lainaama keppi tukena monipuolisessa kuntojumpassa, lämmittelyssä, lihaskuntoliikkeissä ja venyttelyissä.

Kuntopiiri

- Lämmittelyn jälkeen omassa tahdissa tehtävä aikarajoitteinen, monipuolisesti kuormittava kiertoharjoittelu (3 kierrosta). Lopuksi palauttavat venytykset.
- Voit säädellä kuormittavuutta täysin oman kuntosi mukaisesti!

KuminauhaJumppa

- Vastuskuminauha tukena lihasliikkeissä. Ohjaaja tuo kuminauhalenkit. Voit hankkia myös oman.

Dynaaminen venyttely

- Aktiivista, hallittua liikettä isoilla liikeradoilla.

Käsipaino- / NilkkapainoJumppa

- Koko kehon aktivointi painojen vastusta hyödyntäen. Ota omat, itsellesi sopivat painot mukaan!

Noppajumppa

- Sattuma sanelee mitä treenataan ja kuinka kauan

Portaat

- Laskeva tai nouseva määrä toistoja

Villasukka&Putkirullaus

- Liukuvaa liikettä, tehokasta lihastyötä ja kehonhallintaa. Putkirullan avulla hierotaan ja huolletaan lihaksia, rullan kovuus oman kivunsiedon mukaan

Jättipallojumppa

- Kehonhallintaa ja lihaskuntoa, ison jättipallon avulla (halkaisija 65-75 cm)

Kimara

- Useampi ohjaaja paikalla tarjoamassa kattauksen erilaisia inspiroivia osioita

Jos haluat liittyä WhatsApp -jumppariryhmään

- Lataa sovellus ja lähetä viestillä puhelinnumerosi pirvi.naisjaosto@gmail.com

Jos on kysyttävää

- Lähetä kysymys: pirvi.naisjaosto@gmail.com, vastaamme myös WhatsApp -viestillä ryhmässä.

Lisä- ja välinetiedot sekä mahdolliset kiireelliset muutokset tai peruutukset myös jumpparien Whatsapp-ryhmässä.