SISEKAITSEAKADEEMIA

VERBIS AUT RE

KEHALISTE VÕIMETE ARENDAMINE TREENINGGRUPPIDES

Iga treening annab 1 EAP. Ühes semestris saab õppur deklareerida treeninguid 2 EAP ja õpingute vältel maksimaalselt 4 EAP ulatuses. Arvestuse saamiseks on vajalik osaleda vähemalt 9 korral ja sooritada semestri vältel kätekõverduste, istesse tõusu ja vastupidavuse katse. Puudumised tuleb kooskõlastada juhendaja või spordijuhiga. Treeningutele võib registreeruda ka ilma EAP-sid saamata.

Treeningud algavad kevadsemestri esimesest nädalast (v.a jooga).

PÄEV (alates)	AEG	TREENING	JUHENDAJA	LISAINFO	KOHTI
E	17.00–18.00	Ringtreening 1. grupp	Anneli Annist	Rühmatreeningute saal Treening jõuvastupidavuse arendamiseks ja lihastoonuse parandamiseks	16
T	16.45–18.00	„Keha trimmi“ rühmatreening	Mirjam Vint	Rühmatreeningute saal Rühmatreeningu saali vahendite ja oma keharaskusega treening füüsilise vormi parandamiseks	16
T	17.00–18.30	Korvpall	Rein Tammik	Pallimängusaal Kasulik ka algajatele füüsilise koormuse saamiseks	20
T	18.00–19.15	Venitustreening	Anastassia Donets	Suur matisaal Treening parandab painduvust ja aitab kaasa vigastuste vältimisele või nendest taastumisele	30
K	17.00–18.00	Ringtreening 2. grupp	Anneli Annist	Rühmatreeningute saal Treening jõuvastupidavuse arendamiseks ja lihastoonuse parandamiseks	16

K 13.03	18.30–19.40	Jooga	Reet Remmel	Suur matisaal Kaasa tekk või pleed lõpus lõdvestumiseks. Treening tõstab olukorrateadlikkust ja aitab erinevatele väljakutsetele arukalt reageerida. Tulemuseks oled *cool*, *calm* ja *collected*, sest sinus valitseb rahu ja su mõte on selge. Hea füüsiline vorm on boonus.	30
K	18.30–20.00	Võrkpall	Kertu Kokk / Madis Parrol	Pallimängusaal Tehakse selgeks võrkpalli abc	18
K	20.00–21.30	Võrkpall edasijõudnutele	Kertu Kokk / Madis Parrol	Pallimängusaal Harjutused ja mäng edasijõudnutele	18