**AMK ja KIKO piirkonna täiskasvanute treeningud 2019**

Läbiviijad: Alutaguse Matkaklubi matkatreenerid

Treeningud toimuvad:

* **Ühistreening**: (oskus-, painduvus-, tasakaalu-, jõu- ja kestvustreeningud) 3 korda kuus reedeti, algusega kell 17.30, kestusega ca 2-3 h.
* 1-2päevane **treeningmatk**: 1 kord kuus laupäeviti, algus kokkuleppel

**Kava**

NB! Kavas võivad tulla muudatused (olenevalt ilmaoludest ja võimalustest)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kuupäevad** | **Kuu-päevad** | **Tegevus** |
| Oktoober | 11 | Üldfüüsiline treening Kohtla-Nõmmel |
| 18 | Üldfüüsiline treening Kohtla-Nõmmel |
| 25 | Köietöö treening Kohtla-Nõmmel |
| November | 08  | Üldfüüsiline treening Kohtla-Nõmmel |
| 15 | Köietöö treening Kohtla-Nõmmel |
| 22 | Üldfüüsiline Vokas |
| Detsember | 06 | Üldfüüsiline Vokas |
| 13 | Üldfüüsiline treening Kohtla-Nõmmel |

****