

## Treenaaminen poikkeusaikana

Kun poikkeusaika alkoi ja yhteiset treenit lopuivat, treenaaminen jäi omalle vastuulle. Aluksi saimme Annalta Perttu Hautalan suunnitteleman treeniohjelman. Ohjelmassa oli pääosin nopeus ja nopeuskestävyystreenejä.

Tämän ohjelman lisäksi kävimme yhdessä lenkeillä ja tulimme tekemään pienryhmissä lajia omatoimisesti. Näiden lisäksi netistä löytyi erilaisia treenivideoita, joita teimme yksin kotona.

Kun saatiin tietää, että rajoitukset jatkuvat Anna teki meille useita erilaisia treeniohjelmaa, joissa harjoiteltiin erilaisia ominaisuuksia. Kävimme läpi nämä videoyhteyden kautta.

Anna suunnitteli meille myös viikko-ohjelman, josta pystyi katsomaan minkä treenin tekee minäkin päivänä. Ohjelmaa sai sovittaa oman arkensa mukaisesti. Tietenkin huolehdittiin liikkuvuudesta ja pidimme myös lepopäiviä.

Nyt olemme jo pystyneet pitämään yhteistreenejä turvavälejä noudattaen. Onneksi pian alkaa jo pesiskesä.

