

Hydrohex Vesitreeneit, Leppävaaran uimahalli, syksy 2025

HYDROHEX

MAANANTAI

-  07:15-07:50 Kestävä keho
-  07:55-08:30 Aloittelijan HIIT
-  09:00-09:35 Hydro-combo
-  09:40-10:15 Koko kehon vahvistus
-  13:00-13:35 Aktiivinen core
-  16:30-17:05 Intervallitreeni
-  17:05-17:55 Kokonaisvaltainen haaste
-  18:00-18:25 Liikkuvuutta ja hallintaa

TIISTAI

-  06:35-07:25 Voimakas keho
-  07:31-08:06 Selän ja rinnan vahvistus
-  08:06-08:41 Poltetta jalkoihin
-  08:50-09:20 Ryhdikäs keho
-  12:00-12:45 Hyvänolon treeni
-  12:45-13:00 Dynaaminen liikkuvuus
-  15:00-15:35 Aloittelijan HIIT
-  15:35-16:10 Aktiivinen vesitreeni
-  20:00-20:35 Hydro-kamppailu

KESKIVIIKKO

-  10:15-11:05 Nostetaan sykettä
-  11:10-11:45 Keskitason HIIT
-  11:45-12:20 Intensiivinen jumppa
-  13:00-13:55 Koko kehon vahvistus
-  13:35-14:10 Aktivoiva vesitreeni
-  17:30-18:05 Koko kehon HIIT
-  18:10-18:45 Kestävä keho

TORSTAI

-  06:15-06:50 Intervallitreeni
-  06:55-07:30 Combat-circuit
-  07:35-08:10 Intensiivinen jumppa
-  08:15-08:50 Palauttava treeni
-  11:15-12:05 Pumpppi
-  12:05-12:40 Hydro-combo
-  17:20-18:10 Voimakas keho
-  20:00-20:35 Hydro-isku

PERJANTAI

-  10:15-10:45 Täsmäisku pakaroille
-  16:30-17:20 Pumpppi
-  17:30-18:05 Intensiivinen jumppa
-  18:05-18:40 Aktiivinen vesitreeni
-  18:45-19:35 Koko kehon kiinteytys
-  19:55-20:40 Haastava HIIT

LAUANTAI

-  12:00-12:35 Combat-circuit
-  12:35-13:00 Pakara-muokkaus
-  13:15-13:50 Aloittelijan HIIT
-  13:50-14:40 Koko kehon kiinteytys
-  15:15-15:50 Keskitason HIIT
-  16:00-16:35 Aktivoiva vesitreeni
-  16:35-17:10 Hydro-isku
-  17:45-18:20 Hydro-kamppailu
-  18:25-19:00 Intensiivinen jumppa

SUUNUNTAI

-  12:00-12:35 Hydro-isku
-  12:35-13:10 Poltetta jalkoihin
-  13:15-14:05 Ylävartalon pumpppi
-  14:05-14:40 Aktiivinen core
-  16:00-16:50 Nostetaan sykettä
-  17:15-17:50 Koko kehon vahvistus
-  17:50-18:25 Intervallitreeni
-  18:30-19:20 Iskuvoimainen keho

 Lihaskuntoa ja voimaa

 Vauhdikas, sykettä nostava treeni

 Kaikille sopiva, tehokas treeni

