

Ylipäällikön kunto-ohjelma

Lähde mukaan toteuttamaan ylipäällikön kunto-ohjelmaa! Kunto-ohjelma on alun perin luotu varusmiespalveluksen fyysiseen puoleen valmistautumiseen, mutta toimii kenelle tahansa kuntoaan kohottavalle. Veteraaniviikolla toteutetaan ohjelmasta viikon 1 treenejä Mikkelin liikuntapalveluiden harjoittelijoiden ohjaamina. Jokaisessa harjoituksessa huomioidaan eri kuntotasot.

Yhteistreenit veteraaniviikolla

- **tiistaina 21.4. klo 17** Urheilupuiston juoksuradalla (kävely & juoksu)
- **keskiviikkona 22.4. klo 15** Urheilupuiston ulkokuntosali (lihaskunto)
- **perjantai 24.4. klo 15** Urheilupuiston juoksuradalla (kävely & juoksu)
- **lauantai klo 10** Urheilupuiston ulkokuntosali (lihaskunto)
- **sunnuntai klo 10 yhteislenkki** kokoontuminen pääkirjaston edustalla

Yhteistreenit ovat maksuttomia, ei ennakkoilmoittautumista. Treenin kesto noin 45 minuuttia. Mukaan tarvitset säänmukaiset urheilulliset vaatteet, lenkkarit ja juomapullon. Halutessasi voit jatkaa kunto-ohjelman parissa:

<https://intti.fi/ylipaallikon-harjoitusohjelma>

MIKKELI

Yhdessä
eteenpäin katsoen

Tillsammans
blickar vi framåt

