

VÅRTERMINEN 2024

v. 3-22

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00-09.50 Yoga på stol <i>Ampe</i>		06.00-06.50 Crosstraining <i>Satu</i>		06.00-06.50 Tabata <i>Satu</i>	08:00-09:00 Uthållighetspass <i>Satu</i>	
10.00-11.00 Yoga <i>Ampe</i>			17.00-17.35 Multipass <i>Andreas</i>			16:00-17:00 Konditionspass <i>Satu</i>
18.15-19.00 Total body <i>Malin</i>	17.30-18.20 Cirkelträning <i>Andreas</i>	17.30-18.20 Yoga <i>Ampe</i>	17.30-18.30 Vattenträning <i>Bitte/Kerstin</i>			17.30-18.00 Tabata <i>Patrik</i>
19.15-20.00 Funktionell träning för män <i>Malin</i>		18.30-19.15 Spinning <i>Kerstin</i>	17.45-18.30 Cardio core/Step <i>Satu</i>			18.05-18.45 Spinning <i>Nina</i>
		19.20-20.00 Box <i>Henrik/Patrik</i>				19.00-20.30 Badminton <i>Henrik</i>
		20.15-21.45 Badminton <i>Henrik</i>				

PASSBESKRIVNING

<p>BADMINTON Här kör vi badminton efter egen förmåga och glatt humör. Medtag eget rack och vi hjälps alla åt att iordningställa salen efter oss.</p>	<p>BOXNING Box där vi går igenom grunderna och ökar på under terminen. Vi jobbar med kropp, handskar och mittsar.</p>	<p>CARDIO CORE En utmanande blandning av dynamiska core-stabiliserande övningar och konditionsträning.</p>	<p>CIRKELTRÄNING Vi utför styrke- och konditionsövningar med både kropp och redskap.</p>
<p>CROSSTRÄNING Ett intensivt pass där vi utför en serie utmanande och tuffa övningar både med och utan redskap.</p>	<p>FUNKTIONELL TRÄNING FÖR MÄN Detta är ett pass med styrka, puls och rörlighet för män. Vi utför enkla övningar utan för mycket koordination.</p>	<p>KONDITIONSPASS Ett pass med blandade konditionsövningar som får upp flås och puls.</p>	<p>MULTIPASS Vi bygger upp passet övning för övning och blandar både styrka och kondition.</p>
<p>SPINNING Intervallspinning för att bygga hjärta och ben. Hög puls och olika utmanade pass i backar utlovas.</p>	<p>STEP Steg för steg bygger vi under passet upp en färdig koreografi. Steg och rörelser utförs på, runt och över brädan.</p>	<p>TABATA Högintensiv intervallträning enligt Dr Izumi Tabata's teorier. Vi jobbar i 20 sek och vilar i 10 sek i 4-minuters intervaller.</p>	<p>TOTAL BODY Effektiv träningsform som tränar hela kroppen med puls och styrkeövningar. Vi jobbar ensam eller 2 och 2 vid olika stationer.</p>
<p>UTHÅLLIGHETSPASS Ett utmanande uthållighetspass där hela kroppen får arbeta.</p>	<p>VATTENTRÄNING HIIT-inspirerad stationsträning i vatten. Vi jobbar i 30-sekunders intervaller i 35 min.</p>	<p>YOGA Klassiska yogaövningar för andning, balans, rörlighet och styrka. Passar både dig som är nybörjare och dig som har yogat tidigare.</p>	<p>YOGA PÅ STOL Klassiska yogaövningar för andning, balans, rörlighet och styrka. Vi utför yogapositionerna på stol.</p>