

# HÖSTTERMINEN 2024

v. 37-51

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00-09.50 Yoga på stol <i>Ampe</i>		05.45-06.30 Crosstraining <i>Satu</i>		05.45-06.30 Tabata <i>Satu</i>	08:00-09:00 Uthållighetspass <i>Satu</i>	08.30-09.15 Dance workout <i>Molly</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>	17.00-17.50 Cirkelträning <i>Andreas</i>	17.30-18.20 Yoga <i>Ampe</i>	17.45-18.45 Vattenträning <i>Bitte</i>	* 17.00-18.00 Kombipass <i>Nina</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>	17.45-18.45 HIIT <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 Innebandy <i>Henrik</i>				

Boka dina pass på vår bokningssida <https://www.supersaas.se/schedule/gympafolket?view=free>

\* Start v. 40

# PASSBESKRIVNING

<p><b>BADMINTON</b></p> <p>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><b>BOX</b></p> <p>Box där vi går igenom grunderna och ökar på under terminen. Vi jobbar med kropp, handskar och mittsar.</p>	<p><b>CIRKELTRÄNING</b></p> <p>Vi utför styrke- och konditionsövningar med både kropp och redskap.</p>	<p><b>CROSSTRAINING</b></p> <p>Ett intensivt pass där vi utför en serie utmanande och tuffa övningar både med och utan redskap.</p>	<p><b>DANCE WORKOUT</b></p> <p>Ett dansant helkroppspass där vi med enkel koreografi och ett leende på läpparna tränar både styrka och uthållighet. Du lämnar garanterat passet med en positiv känsla i kroppen.</p>
<p><b>FUNKTIONELL TRÄNING FÖR MÄN</b></p> <p>Detta är ett pass med styrka, puls och rörlighet för män. Vi utför enkla övningar utan för mycket koordination.</p>	<p><b>HIIT</b></p> <p>Ett tufft intervallträningsspass där vi jobbar i lite längre intervaller med endast kort vila mellan intervallerna.</p>	<p><b>INNEBANDY</b></p> <p>Vi spelar efter egen förmåga, medtag egen klubba. Vi hjälps alla åt att iordningställa salen efter oss.</p>	<p><b>KOMBIPASS</b></p> <p>Passet inleds med en styrkedel där vi jobbar både med och utan redskap och avslutas med pulshöjande spinning.</p>	<p><b>KONDITIONSPASS</b></p> <p>Ett högintensivt pass med blandade konditionsövningar som ökar hjärtfrekvensen och förbättrar konditionen.</p>
<p><b>MULTIPASS</b></p> <p>Vi bygger upp passet övning för övning och blandar både styrka och kondition.</p>	<p><b>SPINNING</b></p> <p>Intervallspinning för att bygga hjärta och ben. Hög puls och olika utmanade pass i backar utlovas.</p>	<p><b>TABATA</b></p> <p>Högintensiv intervallträning enligt Dr Izumi Tabata's teorier. Vi jobbar i 20 sek och vilar i 10 sek i 4-minuters intervaller.</p>	<p><b>TOTAL BODY</b></p> <p>Effektiv träningsform som tränar hela kroppen med puls och styrkeövningar. Vi jobbar ensam eller 2 och 2 vid olika stationer.</p>	<p><b>UTHÅLLIGHETSPASS</b></p> <p>Ett utmanande pass där hela kroppen får arbeta med både statiska och dynamiska övningar under en längre tid.</p>
<p><b>VATTENTRÄNING</b></p> <p>HIIT-inspirerad stationsträning i vatten. Vi jobbar i 30-sekunders intervaller i 35 min.</p>	<p><b>YOGA</b></p> <p>Klassiska yogaövningar för andning, balans, rörlighet och styrka. Passar både dig som är nybörjare och dig som har yogat tidigare.</p>	<p><b>YOGA PÅ STOL</b></p> <p>Klassiska yogaövningar för andning, balans, rörlighet och styrka. Vi utför yogapositionerna på stol.</p>		