



VÅRTERMINEN 2026

v. 3-22



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					08.00-09.10 Konditionspass <i>Satu</i>	
17.15-18.05 Måndagsmood <i>Satu</i>	17.30-18.20 Cirkelträning <i>Andreas</i>	17.30-18.05 Multipass <i>Andreas</i>	17.30-18.30 Uthållighetspass <i>Satu</i>			17.30-18.00 Tabata <i>Patrik</i>
18.15-19.00 Total body <i>Henrik</i>	18.25-19.10 Spinning <i>Kerstin/Nina</i>	18.15-18.55 Box <i>Henrik</i>				18.15-19.00 Spinning <i>Andreas/Kerstin/Nina</i>

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

www.gympafolket.se

PASSBESKRIVNING

BOX Box där vi går igenom grunderna och ökar på under terminen. Vi jobbar med kropp, handskar och mittsar.	CIRKELTRÄNING Vi utför styrke- och konditionsövningar med både kropp och redskap.	KONDITIONSPASS Ett högintensivt pass med blandade konditionsövningar som får upp flås och puls.
MULTIPASS Vi bygger upp passet övning för övning och blandar både styrka och kondition.	MÅNDAGSMOOD Vi kickar igång veckan med ett pass som varierar vecka för vecka.	SPINNING Intervallspinning för att bygga hjärta och ben. Hög puls och olika utmanade pass i backar utlovas.
TABATA Högintensiv intervallträning enligt Dr Izumi Tabata's teorier. Vi jobbar i 20 sek och vilar i 10 sek i 4-minuters intervaller.	TOTAL BODY Effektiv träningsform som tränar hela kroppen med puls- och styrkeövningar. Vi jobbar ensam eller 2 och 2 vid olika stationer.	UTHÅLLIGHETSPASS Ett utmanande pass där hela kroppen får arbeta.