

Gruppträning Våren 2017

V 18 Storsjöhallen och Obbola Folkets Hus

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45-12.30 C POLAR@CYKEL 45 Lena Li	10.15-11.00 L CIRKELTRÄNING SENIOR Annica	11.00-11.30 C RPM@ 30 Annica©	09.20-10.20 L SENIORBODYVIVE@ 60 MIN Anne	10.15-10.45 C SENIORCYKLING Annica	09.15-09.50 L HIIT 35 Frida	14.00-15.00 C POLAR@CYKEL HI 60 Sirpa
18.10-19.10 L BODYPUMP@60 Lena	11.15-12.00 L BODYVIVE@45 Anne	11.40-12.10 Q YOGA 30 cyklist/löpare Anne	11.45-12.15 L CXWORX@30 Anne	11.00-12.00 S MINDFULYOGA 60 Anne	10.00 -10.30 L CXWORX@30 Sirpa / Hanna	15.00-16.00 C POLAR@CYKEL HI 60 Sirpa
19.30-20.30 Y YOGA Marlene	14.00-14.45 L CIRKELTRÄNING SENIOR Annica (sista gången)	18.30-19.00 L CXWORX@30 Hanna	19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Ingrid	14.15-14,45 SH AQALÄTT 30 Ingrid		16.00-17.00 C POLAR@CYKEL HI 60 Sirpa
Första maj	18.55-19.25 C RPM@30 Lena	19.00-20.00 B KICK'N BOX 60 Sofia/Olli	19.05-20.05 L BODYPUMP@60 Riitta	16.15-16.45 C POLAR@CYKEL HI 30 Sirpa		18.10-19.10 L BODYPUMP@60 Lena
	19.00-19.30 L BODYDYPUMP@30 Sirpa	19.05-19.35 L BODYVIVE@30 Hanna	19.35-20.05 C RPM@ 30 Annica	16.55-17.25 L CXWORX@30 Sirpa		18.00-18.30 Obbola CXWORX@30 Riitta
	19.00-19.30 Qben ZUMBA@30 Anne	19.05-19.35 C POLAR@CYKEL 30 Niklas	20.15-21.00 L BODYBALANCE@45 Lena B/Riitta			18.35-19.35 Obbola BODYBALANCE@60 Riitta
	19.40-20.10 Qben BODYBALANCE@ 30 Lena B	19.00-20.00 Y YOGA nivå 2 60 Tove	19.00-20.00 Y YOGA Hanna			
	20.00-20.30 L HIIT 35 Jonas					
	20.15 -20.45 Q ben YOGA nivå 1 30 Anne					

Njut dig Frisk!

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, B= Budosalen, Obbola= Obbola Folkets Hus i källaren, Q= Q-ben, Y= Yogastudion
Siffran bakom varje pass talar om passlängden i minuter. M står för Medelintensivt och Hi står för högintensivt när det gäller cyklingen

Gruppträning Våren 2017

Vecka 19-20

Storsjöhallen och Obbola Folkets Hus

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45-12.30 C POLAR@CYKEL 45 Lena Li	10.15-11.00 L CIRKELTRÄNING SENIOR Annica och Peter (sista v 20)	11.00-11.30 C RPM@ 30 Annica©	09.20-10.20 L SENIORBODYVIVE@ 60 MIN Anne (sista v 20)	10.15-10.45 C SENIORCYKLING Annica (sista v 20)	09.15-09.50 L HIIT 35 Frida	18.10-19.10 L BODYPUMP@60 Lena
14.00-14.45 L ZUMBA GOLD@45 Anne (sista v 20)	11.15-12.00 L BODYVIVE@45 Anne	11.40-12.10 Q YOGA 30 cyklister/löpare Anne	11.45-12.15 L CXWORX@30 Anne	11.00-12.00 S MINDFULYOGA 60 Anne (sista v 20)	10.00 -10.30 L CXWORX@30 Sirpa / Hanna	
18.30-19.00 L CXWORX@30 Riitta	18.55-19.25 C RPM@30 Lena	18.30-19.00 L CXWORX@30 Hanna	19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Ingrid (sista v 20)	14.15-14,45 SH AQALÄTT 30 Ingrid (sista v 20)		18.00-18.30 Obbola CXWORX@30 Riitta (sista v 20)
19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Klara	19.00-19.30 L BODYDYPUMP@30 Sirpa	19.00-20.00 B KICK'N BOX 60 Sofia/Olli	19.05-20.05 L BODYPUMP@60 Riitta	16.15-16.45 C POLAR@CYKEL HI 30 Sirpa		18.35-19.35 Obbola BODYBALANCE@60 Riitta (sista v 20)
19.00-20.00 B KICK'N BOX 60 Sofia/Olli	19.00-19.30 Qben ZUMBA@30 Anne	19.05-19.35 L BODYVIVE@30 Hanna	19.35-20.05 C RPM@ 30 Annica	16.55-17.25 L CXWORX@30 Sirpa		
19.05-19.50 L BODYVIVE@45 Riitta	19.40-20.10 Qben BODYBALANCE@ 30 Lena B	19.05-19.35 C POLAR@CYKEL 30 Niklas	20.15-21.00 L BODYBALANCE@45 Lena B/Riitta			
19.05-20.05 C POLAR@ CYKEL M 60 Niklas	20.00-20.30 L HIIT 35 Jonas	19.45-20.15 Y YOGA 30 min Tove	19.00-20.00 Y YOGA Hanna			
19.30-20.30 Y YOGA Marlene	20.15 -20.45 Q ben YOGA nivå 1 30 Anne					
						Njut dig Frisk!

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, B= Budosalen, Obbola= Obbola Folkets Hus i källaren, Q= Q-ben, Y= Yogastudion
Siffran bakom varje pass talar om passlängden i minuter. M står för Medelintensivt och Hi står för högintensivt när det gäller cyklingen

Gruppträning Storsjöhallen:

Vad vill du träna?

Kondition: Konditionen, dvs hjärta, kärl och lungor, tränas genom att du höjer din puls och blir andfådd. Polar Cykel och RPM är därför utmärkta konditionspass där du lätt kan välja intensitet själv. BODYVIVE® 30 är även det ett rent konditionspass med möjlighet att välja intensitet. ZUMBA är ett danspass med inriktning på konditionsträning på en låg/medelhög nivå.

Styrka: BODYPUMP® är ett träningspass som är inriktat mot styrka. Många repetitioner utförs i ett högt tempo vilket innebär att du även kommer att höja pulsen och på så sätt få en del konditionsträning. CXWORX® är ett bålstyrkepass (mage, rumpa, rygg) Vi vill poängtera att efter att du tränat CXWORX® bör du INTE träna någon annan tung styrketräning då du är trött i bålen och därför riskerar att göra dig illa.

Styrka och kondition: Vissa pass är inriktade på att träna både styrka och kondition. BODYVIVE® 45 och våra Aquapass är sådana pass där styrka och kondition tränas under olika låtar. HIIT, KICK'N BOX och BTB är alla högintensiva intervallpass som kommer att driva upp din puls med hjälp av olika styrkeövningar.

Rörlighet: Våra YOGA och BODYBALANCE® pass fokuserar på att ta ut rörligheten i våra leder och vår rygg på ett lugnt och medvetet sätt. Du kommer att töja på dina muskler men i dessa pass tränas även styrka, balans, koordination och medvetenhet.

Hur ofta och vad ska du välja?

Kondition: Du bör träna din kondition minst tre gånger per vecka för att både hålla din hjärna och din kropp i trim. Hälsomässigt är det viktigt att höja pulsen regelbundet både för att din hjärna ska funka maximalt, för att ditt hjärta, kärl och lungor ska må bra och för ditt psykiska välbefinnande. Promenader funkar men det är ännu bättre att höja pulsen högre.

Styrka: Med våra ofta stillasittande jobb är det även viktigt att träna styrketräning eftersom många av oss inte får den typen av träning av vår vardag. Vi rekommenderar 2-3 styrkepass per vecka. Tre är ett max och se till att få en vilodag mellan styrkepassen. När det gäller styrketräning behövs vilodagarna för att kroppen ska få en chans att bygga upp musklerna – i annat fall sker en nedbrytning.

Rörlighet: För att få en chans till lugn i kroppen och för att inte bli alltför stel så rekommenderar vi även att du minst en gång per vecka deltar på YOGA eller BODYBALANCE®. Detta är ett utmärkt sätt att få kroppen i bra balans och undvika stelhet/smärta.

Vill du kombinera olika typer av pass? Vi har några förslag:

Måndag: Kombinera CXWORX® med BODYVIVE® eller POLAR FLOW 60

Tisdag: 30 minuters expressklasser. Kör en eller kombinera.

Onsdag: 30 minuters expressklasser. Kör en eller kombinera

Torsdag: RPM® 30 med efterföljande BODYBALANCE

Fredag: kombinera POLAR CYKEL 30 med CXWORX 30.

Lördag: 30 minuters expressklasser. Kör en eller kombinera.

Söndag: CXWORX® och BODYBALANCE® i Obbola är bra att kombinera.

Sjäklart kan du själv hitta andra kombinationer som känns bra men då kan väntetiden mellan passen eventuellt bli lite längre