


# Gruppträning Hösten 2017

Tom 17 dec

Storsjöhallen

Detta schema är preliminärt och kan ev komma att ändras. Vår BOKA sidan på nätet är alltid det korrekta schemat.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.20-11.50 L <b>CXWORX@30</b> Anne	10.00-10.45 L <b>CIRKEL 45 Senior</b> Annica	11.00-11.30 C <b>RPM@ 30</b> Annica©	06.45-07.15 L <b>CXWORX@30</b> Hanna N	10.15-10.45 C <b>CYKEL 30 Senior</b> Annica	09.05-09.50 L <b>HIIT 45</b> Frida	16.15-17.15 C <b>POLAR@CYKEL HI 60</b> Sirpa
12.00-12.30 C <b>POLAR@CYKEL 30</b> Lena Li	18.25-19.25 L <b>BODYDYPUMP@60</b> Sirpa	11.40-12.10 Y <b>YOGA 30</b> cyklist/löpare Anne	09.20-10.20 L <b>BODYVIVE@60 Senior</b> Anne	11.00-12.00 S <b>MINDFULYOGA 60</b> Anne	10.00 -10.30 L <b>CXWORX@30</b> Sirpa / Hanna	17.30-18.00 L <b>CXWORX@30</b> Riitta/Sirpa
14.00-14.45 L <b>ZUMBA @45 Senior</b> Anne	18.45-19.30 C <b>RPM@45</b> Lena	14.00-14.45 L <b>CIRKEL 45 Senior</b> Peter (NYTT pass)	18.25-18.45 L <b>BOLLCORE 20</b> Annica/Ulrika	14.15-14,45 SH <b>AQALÅTT 30</b> Ingrid	10.40-11.10 C <b>RPM@/POLAR@ CYKEL 30</b> Sirpa/Lena Li	18.10-19.10 L <b>BODYPUMP@60</b> Lena
18.30-19.00 L <b>CXWORX@30</b> Hanna N	19.00-19.30 Qben <b>ZUMBA@30</b> Anne	18.25 -18.55 L <b>CXWORX@30</b> Riitta	19.00-20.00 Y <b>YOGA 60</b> Hanna (tom v 48)	16.15-16.45 C <b>POLAR@CYKEL HI 30</b> Sirpa		18.10-19.10 Qben <b>BODYBALANCE@60</b> Riitta
18.45-19.45 B <b>KICK'N BOX 60</b> Sofia	19.40 -20.40 Qben <b>YOGA 60</b> Anne	18.45-19.45 B <b>KICK'N BOX 60</b> Olli	19.00-20.00 SH <b>AQUAPULS 60</b> Ingrid	16.55-17.25 L <b>BODYPUMP@30</b> Sirpa		
19.00-20.00 SH <b>AQUAPULS 60</b> Klara	19.45-20.30 L <b>CIRKEL 45</b> Jonas	19.00 L <b>BODYVIVE@30</b> Riitta	19.00-20.00 L <b>BODYPUMP@60</b> Riitta			
19.05-19.50 L <b>BODYVIVE@45</b> Hanna N		19.05-20.05 C <b>POLAR@CYKEL HI 60</b> Niklas	19.00-20.00 C <b>RPM@ 30</b> Annica			
19.05-20.05 C <b>POLAR@ CYKEL M 60</b> Niklas		19.35-20.35 L <b>BODYBALANCE@60</b> Lena B				
19.10-20.20 Y <b>YOGA 70</b> Marlene	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>Långcykling</b> söndag 3/12: kl 14.15-17.15 <b>Workout for water:</b> Lördag 18 november</p> </div>					<p><i>Njut dig Frisk!</i></p>

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 högentensivt när det gäller cyklingen

\*\*\* Back To Basic körs utomhus, samling vid scenen i Storsjöparken. Vid dåligt väder ställs passet in, detta meddelas på BOKA sidan och vår facebook sida.

## 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:

Kombinera gärna konditions och styrkepass. Men kom ihåg att inte göra någon tyngre styrketräning efter att du gått på CXWORX då din bål är uttröttad. Kombinera gärna Yoga/bodybalance med annan träning du trivs med.