

Gruppträning Julen 2017

V 51. 18 dec -24 dec

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
18.30-19.00 L CXWORX@30 Hanna N	18.25-19.25 L BODYDYPUMP@60 Sirpa	18.25 -18.55 L CXWORX@30 Riitta	18.25-18.45 L BOLLCORE 20 Annica/Ulrika			Julafton
18.45-19.45 B KICK'N BOX 60 Sofia	18.45-19.30 C RPM@45 Lena	18.45-19.45 B KICK'N BOX 60 Olli	19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Ingrid			
19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Klara	19.45-20.30 L CIRKEL 45 Jonas	19.00 L BODYVIVE@45 Riitta	19.00-20.00 L BODYPUMP@60 Riitta			
19.05-19.50 L BODYVIVE@45 Hanna N		19.05-20.05 C POLAR@CYKEL HI 60 Niklas	19.00-20.00 C RPM@ 30 Annica			
19.05-20.05 C POLAR@ CYKEL M 60 Niklas						
19.10-20.20 Y YOGA 70 Marlene						

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, B= Budosalen, 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

STORSJÖHALLEN

Njut dig Frisk!

Gruppträning Nyår 2018

V 52. 25-31 dec

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
Juldagen	Annandag Jul	18.30 -19.00 L CXWORX@30 Sirpa	19.00-20.00 L BODYPUMP@60 Riitta	16.15-16.45 C POLAR@CYKEL HI 30 Sirpa	09.05-09.50 L HIIT 45 Frida	Nyårsafton
15.00-15.30 L CXWORX@30 Hanna		18.45-19.45 B KICK'N BOX 60 Olli	19.00-20.00 C POLAR@CYKEL HI 60 Sirpa	16.55-17.25 L BODYPUMP@30 Sirpa	10.00 -10.30 L CXWORX@30 Sirpa	10.00-11.15 NYÅRSTRÄNING! Riitta och Frida
		19.15-19.45 C RPM@ 30 Sirpa			10.40-11.10 C RPM@/POLAR@ CYKEL 30 Sirpa	NYÅRSTRÄNING är en härlig mix av träning för att komma i form inför det nya året!

V 1. 1-7 jan

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Nyårsdagen	18.35-19.35 L BODYDYPUMP@60 Sirpa	18.30 -19.00 L CXWORX@30 Riitta	18.25-18.45 L BOLLCORE 25 Annica och Ulrika	Trettondagsafton	Trettondagen	14.15, 15.15 och 16.15 C 3 pass - Långcykling Sirpa
	18.45-19.30 C RPM@45 Lena	18.45-19.45 B KICK'N BOX 60 Olli	19.00-20.00 L BODYPUMP@60 Riitta		10.00-10.45 L HIIT 45 Frida	17.30-18.00 L CXWORX@30 Riitta
		19.05-19.35 L BODYVIVE@45 Riitta	19.00-20.00 C RPM@ 30 Annica			18.10-19.10 L BODYPUMP@60 Lena
						18.10-19.10 Qben BODYBALANCE@60 Riitta

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, B= Budosalen, 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 Nyår 2018

V 2. 8-14 jan

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 CXWORX@30 Sirpa	18.40-19.40 L BODYPUMP@ TEKNIKPASS V 2-3	11.00-11.30 C RPM@ 30 Annica©	06.45-07.15 L CXWORX@30 Sirpa	14.15-14.45 SH AQALÄTT 30 Ingrid	09.05-09.50 L HIIT 45 Frida	17.30-18.00 L CXWORX@30 Sirpa
12.00-12.30 C POLAR@CYKEL 30 Lena Li	18.55-19.25 C RPM@30 Lena	11.40-12.05 BOLLCORE 25 Annica/Ulrika	18.25-18.45 L BOLLCORE 25 Annica/Ulrika	16.15-16.45 C POLAR@CYKEL HI 30 Sirpa	10.00 -10.30 L CXWORX@30 Sirpa	18.10-19.10 L BODYPUMP@60 Lena
18.30-19.00 L CXWORX@30 Hanna N	19.50-20.35 L CIRKEL 45 Jonas	18.30 -19.00 L CXWORX@30 Riitta	19.00-20.00 Y YOGA 60 Hanna	16.55-17.25 L BODYPUMP@30 Sirpa	10.40-11.10 C RPM@/POLAR@ CYKEL 30 Sirpa	18.10-19.10 Qben BODYBALANCE@60 Riitta
18.45-19.45 B KICK'N BOX 60 Sofia		18.45-19.45 B KICK'N BOX 60 Olli	19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Ingrid			18.15-19.15 C POLAR@CYKEL HI 60 Sirpa
19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Klara		19.05-19.35 L BODYVIVE@30 Riitta	19.00-20.00 L BODYPUMP@ TEKNIKPASS V 2-3	<p>BODYPUMP@ TEKNIKPASS V.2-3 tisdag/torsdag Vi lanserar nya BODYPUMP@45 där du tränar genom HELA kroppen på 45 minuter! Inga muskelgrupper utelämnas. Snabb, effektiv styrketräning!</p> <p>Vecka 2-3 tar dock passet 60 minuter då du får mer tid för teknikgenomgång mellan låtarna. Det kommer även finnas flera instruktörer som går runt och hjälper till med tekniktips under passet.</p> <p>Från och med vecka 4 kör vi BODYPUMP@45 på tisdagar BODYPUMP@60 torsdagar och söndagar.</p>		
19.05-19.50 L BODYVIVE@45 Hanna N		19.05-20.05 C POLAR@CYKEL HI 60 Niklas	19.00-20.00 C RPM@ 30 Annica			
19.05-20.05 C POLAR@ CYKEL M 60 Niklas		19.45-20.45 L BODYBALANCE@60 Lena B				
19.10-20.20 Y YOGA 70 Marlene						

STORSJÖHALLEN

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, B= Budosalen, 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

Njut dig Frisk!

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 högentensiva 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.