

Gruppträning våren 2018

V 18, 30 april – 6 maj

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
Valborgsmässoafton	1:a maj	11.00-11.30 C RPM@ 30 Annica©	09.20-10.20 L LM TONE@60 Senior Anne	10.15-10.45 C CYKEL 30 Senior Annica	09.05-09.50 L HIIT 45 Frida	18.10-19.10 L BODYPUMP@60 Lena
		11.40-12.10 L YOGA 30 Anne	18.25-18.50 L BOLLCORE 25 Annica	11.00-12.00 L MINDFULYOGA 60 Anne	10.00 -10.30 L CXWORX@30 Sirpa	18.10-19.10 Qben BODYBALANCE@60 Riitta
		18.30 -19.00 L CXWORX@30 Riitta	19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Ingrid	14.15-14,45 SH AQALÄTT 30 Ingrid		18.15-19.15 C POLAR@CYKEL HI 60 Sirpa
		18.30-19.40 Y YINYOGA 70 Sofia	19.00-20.00 L BODYPUMP@60 Riitta			
		19.05-20.05 C POLAR@CYKEL HI 60 Niklas	19.00-19.30 C RPM@ 30 Annica			
		19.05-19.50 L LM TONE@45 Riitta	20.15-21.00 L CIRKEL 45 Anna			



Njut dig Frisk!

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 våren 2018

V 19, 7-13 maj Storsjöhallen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.20-11.50 L CXWORX@30 Anne	10.15-11.00 L CIRKEL 45 Senior Annica	11.00-11.30 C RPM@ 30 Annica©	Kristi Himmelsfärds		09.05-09.50 L HIIT 45 Frida	18.10-19.10 L BODYPUMP@60 Lena
12.00-12.30 C POLAR@CYKEL 30 Lena Li	11.15-12.00 L BODYBALANCE®45 Anne	11.40-12.10 L YOGA 30 Anne				18.10-19.10 Qben BODYBALANCE®60 Riitta
14.00-14.45 L ZUMBA@45 Senior Anne	18.25-18.50 L BOLLCORE 25 Lena B	18.30 -19.00 L CXWORX@30 Sirpa				
18.30-19.00 L CXWORX@30 Hanna N	19.00-19.45 L BODYPUMP@45 Sirpa	18.30-19.40 Y YINYOGA 70 Sofia				
19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Klara/Linda	19.05-19.35 C RPM@30 Lena					
19.05-19.50 L LM TONE@45 Hanna N	19.40 -20.40 Qben YOGA 60 Anne					
19.05-20.05 C POLAR@ CYKEL M 60 Niklas	19.55-20.40 L CIRKEL 45 Anna					



STORSJÖHALLEN

Njut dig Frisk!

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 våren 2018

V 20, 14-20 maj Storsjöhallen (sista veckan med dagpass)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.20-11.50 L CXWORX@30 Anne	10.15-11.00 L CIRKEL 45 Senior Annica	11.00-11.30 C RPM@ 30 Annica©	09.20-10.20 L LM TONE@60 Senior Anne	10.15-10.45 C CYKEL 30 Senior Annica	09.05-09.50 Stora H MEGAHIIT 45 Frida och Anna	18.10-19.10 L BODYPUMP@60 Lena
12.00-12.30 C POLAR@CYKEL 30 Lena Li	11.15-12.00 L BODYBALANCE@45 Anne	11.40-12.10 L YOGA 30 Anne	18.25-18.50 L BOLLCORE 25 Annica	11.00-12.00 L MINDFULYOGA 60 Anne	Pingstafton	18.10-19.10 Qben BODYBALANCE@60 Riitta
14.00-14.45 L ZUMBA@45 Senior Anne	18.25-18.50 L BOLLCORE 25 Lena B	18.30-19.40 Y YINYOGA 70 Sofia	19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Ingrid	14.15-14,45 SH AQALÄTT 30 Ingrid		
18.30-19.00 L CXWORX@30 Hanna N	19.00-19.45 L BODYPUMP@45 Sirpa	19.05-20.05 C POLAR@CYKEL HI 60 Niklas	19.00-20.00 L BODYPUMP@60 Riitta			
19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Klara/Linda	19.05-19.35 C RPM@30 Lena	19.00-19.55 L LM TONE@55 Riitta	19.00-19.30 C RPM@ 30 Annica			
19.05-19.50 L LM TONE@45 Hanna N	19.40 -20.40 Qben YOGA 60 Anne					
19.05-20.05 C POLAR@ CYKEL M 60 Niklas	19.55-20.40 L CIRKEL 45 Anna					



STORSJÖHALLEN

Njut dig Frisk!

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 våren 2018

V 21, 21-27 maj Storsjöhallen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30-19.00 L CXWORX@30 Hanna N	Vårpromenad! Invigning av nya vindskyddet vid Lövsundet	18.30-19.40 Y YINYOGA 70 Sofia	18.25-18.50 L BOLLCORE 25 Annica	14.15-14,45 SH AQALÅTT 30 Ingrid	09.05-09.50 L HIIT 45 Frida	18.10-19.10 L BODYPUMP@60 Lena
19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Klara/Linda	Se program på vår hemsida	19.05-20.05 C POLAR@CYKEL HI 60 Niklas	19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Ingrid		10.00 -10.30 L CXWORX@30 Hanna	
19.05-19.50 L LM TONE@45 Hanna N	Kommer vara UTEYOGA m.m.	19.00-19.55 L LM TONE@55 Riitta	19.00-20.00 L BODYPUMP@60 Riitta			
19.05-20.05 C POLAR@ CYKEL M 60 Niklas			19.00-19.30 C RPM@ 30 Annica			



STORSJÖHALLEN

Njut dig Frisk!

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 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. 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. BOLLCORE är även det ett styrkepass med inriktning på bålträning och balans.

Styrka och kondition: Vissa pass är inriktade på att träna både styrka och kondition. LM TONE® 45/55 och våra Aquapass är sådana pass där styrka och kondition tränas under olika låtar. HIIT och KICK'N BOX och är högintensiva intervallpass som kommer att driva upp din puls med hjälp av olika styrkeövningar. På våra CIRKELPASS tränas styrka och kondition med olika intensitet.

Rörlighet: Våra YOGA, YINYOGA, MINDFULYOGA 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 livsstil/arbeten 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 tränar ett rörlighetspass. 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.