

# Gruppträning sommaren 2018

## Vecka 22

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30-19.00 L <b>CXWORX@30</b> Hanna	18.30-19.15 Q <b>BODYBALANCE@ 45</b> Anne	19.00-19.55 L <b>LM TONE@55</b> Riitta	18.25-18.50 L <b>BOLLCORE 25</b> Annica		<b>Tuffast i skärgår'n</b>	18.10-19.10 L <b>BODYPUMP@60</b> Lena
19.05-19.50 L <b>LM TONE@45</b> Hanna	19.25-20.10 L <b>CIRKEL 45</b> Anna	19.05-20.05 C <b>POLAR@CYKEL HI 60</b> Niklas	19.00-19.30 C <b>RPM@ 30</b> Annica		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     Detta schema är preliminärt och kan ev komma att ändras. Vår BOKA sidan på nätet är alltid det korrekta schemat.                 </div>	
19.05-20.05 C <b>POLAR@CYKEL 60</b> Niklas						

## Vecka 23

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30-19.00 L <b>CXWORX@30</b> Hanna	18.30-19.15 L <b>BODYDYPUMP@45</b> Sirpa	<b>Nationaldagen 6:e juni</b>	18.25-18.50 L <b>BOLLCORE 25</b> Annica		09.05-09.50 L <b>HIIT 45</b> Frida	18.10-19.10 L <b>BODYPUMP@60</b> Lena
19.05-19.50 L <b>LM TONE@45</b> Hanna	18.30-19.15 Q <b>BODYBALANCE@ 45</b> Anne		19.00-20.00 L <b>BODYPUMP@60</b> Riitta		10.00 -10.30 L <b>CXWORX@30</b> Sirpa	
19.05-20.05 C <b>POLAR@CYKEL 60</b> Niklas	19.25-20.10 L <b>CIRKEL 45</b> Anna		19.00-19.30 C <b>RPM@ 30</b> Annica			

## Vecka 24

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30-19.00 L <b>CXWORX@30</b> Hanna	18.30-19.15 L <b>BODYDYPUMP@45</b> Sirpa	19.00-19.55 L <b>LM TONE@55</b> Riitta	18.25-18.50 L <b>BOLLCORE 25</b> Annica		09.05-09.50 L <b>HIIT 45</b> Frida	18.10-19.10 L <b>BODYPUMP@60</b> Lena
19.05-19.50 L <b>LM TONE@45</b> Hanna	18.30-19.15 Q <b>BODYBALANCE@ 45</b> Anne	19.05-20.05 C <b>POLAR@CYKEL HI 60</b> Niklas	19.00-20.00 L <b>BODYPUMP@60</b> Riitta		10.00 -10.30 L <b>CXWORX@30</b> Sirpa	
19.05-20.05 C <b>POLAR@CYKEL 60</b> Niklas	19.25-20.10 L <b>CIRKEL 45</b> Anna		19.00-19.30 C <b>RPM@ 30</b> Annica			

## Vecka 25

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30-19.00 <b>UTE CXWORX@30</b> Hanna - Gratispass	18.30-19.15 <b>L BODYDYPUMP@45</b> Sirpa	19.00-19.55 <b>UTE LM TONE@55</b> Hanna - Gratispass	18.25-18.50 <b>L BOLLCORE 25</b> Annica	Midsommar afton	Midsommar dagen	
19.05-19.50 <b>UTE LM TONE@45</b> Hanna - Gratispass	18.30-19.15 <b>UTE BODYBALANCE@ 45</b> Anne - Gratispass	19.05-20.05 <b>C POLAR@CYKEL HI 60</b> Niklas	19.00-19.30 <b>C RPM@ 30</b> Annica			
19.05-20.05 <b>C POLAR@CYKEL 60</b> Niklas	19.25-20.10 <b>UTE CIRKEL 45</b> Anna - Gratispass					

## Vecka 26-27

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30-19.00 <b>UTE CXWORX@30</b> Hanna - Gratispass	18.30-19.15 <b>L BODYDYPUMP@45</b> Sirpa	19.00-19.55 <b>UTE LM TONE@55</b> Riitta - Gratispass	19.00-20.00 <b>L BODYPUMP@60</b> Riitta		10.00 -10.30 <b>UTE CXWORX@30</b> Sirpa- Gratispass	18.10-19.10 <b>L BODYPUMP@60</b> Sirpa
19.05-19.50 <b>UTE LM TONE@45</b> Hanna - Gratispass	18.30-19.15 <b>UTE BODYBALANCE@ 45</b> Riitta - Gratispass	Obs! v 26 körs LM Tone Inne i Lilla hallen. (gratispass)				
	19.25-20.10 <b>UTE CIRKEL 45</b> Anna					

## Vecka 28

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	18.30-19.15 <b>L BODYDYPUMP@45</b> Sirpa					
	19.25-20.10 <b>UTE CIRKEL 45</b> Anna - Gratispass					

## Vecka 29

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	19.25-20.10 <b>UTE CIRKEL 45</b> Anna - Gratispass					

## Vecka 30-31

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	19.25-20.10 <b>UTE CIRKEL 45</b> Anna - Gratispass					18.10-19.10 <b>L BODYPUMP@60</b> Lena - Gratispass

### Vecka 32

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	18.30-19.15 <b>UTE BODYBALANCE® 45</b> Riitta - Gratispass	19.00-19.55 <b>UTE LM TONE®55</b> Riitta - Gratispass	19.00-20.00 <b>L BODYPUMP®60</b> Riitta			18.10-19.10 <b>L BODYPUMP®60</b> Lena
	19.25-20.10 <b>UTE CIRKEL 45</b> Anna - Gratispass					

### Vecka 33

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30-19.00 <b>UTE CXWORX®30</b> Hanna - Gratispass	18.30-19.15 <b>L BODYDYPUMP®45</b> Sirpa	19.00-19.55 <b>UTE LM TONE®55</b> Riitta - Gratispass	18.25-18.50 <b>L BOLLCORE 25</b> Annica		10.00 -10.30 <b>UTE CXWORX®30</b> Sirpa - Gratispass	18.10-19.10 <b>L BODYPUMP®60</b> Lena
19.05-19.50 <b>UTE LM TONE®45</b> Hanna - Gratispass	18.30-19.15 <b>UTE BODYBALANCE® 45</b> Riitta - Gratispass		19.00-20.00 <b>L BODYPUMP®60</b> Riitta			
	19.25-20.10 <b>UTE CIRKEL 45</b> Anna - Gratispass					

### Vecka 34

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30-19.00 <b>L CXWORX®30</b> Hanna	18.30-19.15 <b>L BODYDYPUMP®45</b> Sirpa	19.00-19.55 <b>L LM TONE®55</b> Riitta	18.25-18.50 <b>L BOLLCORE 25</b> Annica		09.05-09.50 <b>L HIIT 45</b> Frida	18.10-19.10 <b>L BODYPUMP®60</b> Lena
19.05-19.50 <b>L LM TONE®45</b> Hanna	18.30-19.15 <b>Q BODYBALANCE® 45</b> Anne		19.00-20.00 <b>L BODYPUMP®60</b> Riitta		10.00 -10.30 <b>L CXWORX®30</b> Sirpa	
	19.25-20.10 <b>L CIRKEL 45</b> Anna					

### Vecka 35-36

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.30-19.00 <b>L CXWORX®30</b> Hanna	18.30-19.15 <b>L BODYDYPUMP®45</b> Sirpa	11.00-11.30 <b>C RPM® 30</b> Annica©	18.25-18.50 <b>L BOLLCORE 25</b> Annica		09.05-09.50 <b>L HIIT 45</b> Frida	18.10-19.10 <b>L BODYPUMP®60</b> Lena
19.05-19.50 <b>L LM TONE®45</b> Hanna	18.30-19.15 <b>Q BODYBALANCE® 45</b> Anne	11.40-12.10 <b>L YOGA 30</b> Anne	19.00-20.00 <b>L BODYPUMP®60</b> Riitta		10.00 -10.30 <b>L CXWORX®30</b> Sirpa	
	19.25-20.10 <b>L CIRKEL 45</b> Anna	19.00-19.55 <b>L LM TONE®55</b> Riitta				

L= Lilla Hallen, C= Cykelsalen, Q= Q-ben, UTE= Ute i Storsjöparken. Siffran bakom varje pass talar om passlängden i minuter. Gratispass – körs både ute och inne denna sommar. Gratis för ALLA – ta med en vän och kom.

## 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.