

Gruppträning höst 2019

V 48-50

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

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.20-11.50 L CXWORX@30 Anne	10.15-11.15 L CIRKEL 55 Senior Annica	06.45-07.30 L BODYPUMP@45 Hanna	09.20-10.20 L LM TONE@60 Senior Anne	10.15-10.45 C CYKEL 30 Senior Annica	09.00-10.00 Y YOGA 60 Adde	10.00-11.00 Q BODYBALANCE@60 Riitta (v49)
12.00-12.30 C IMEiT cykel 30 Jonna	13.30-14.15 L CIRKEL 45 Senior+ Annica	11.00-11.30 C RPM@ 30© Annica	14.00-14.45 L CIRKEL 45 Senior+ Peter	11.00-12.00 L MINDFULYOGA 60 Anne	09.00-09.45 L HIIT 45 Ronja/Evelina/Frida	17.00-18.00 C IMEiT cykel 60 Sirpa
14.00-14.45 L ZUMBA@45 Senior Anne	18.25-18.50 L BOLLCORE 25 Lena B	11.40-12.10 L YOGA 30 Anne	16.30-16.55 L BOLLCORE 25 Annica	14.15-14.45 SH AQALÄTT 30 Ingrid	10.00 -10.30 L CXWORX@30 Sirpa	18.10-19.10 L BODYPUMP@60 Lena (ej 8/12)
17.40-18.40 Y YOGA 60 Linda	19.00-19.45 L BODYPUMP@45 Sirpa	17.45-17.55 L UPPVÄRMNING Evelina	18.45-19.30 C IMEiT cykel 45 Marlene	16.15-17.00 FREDAGSFYS	10.40-11.10 C RPM@ 30© Sirpa	18.10-19.10 Q BODYBALANCE@60 Riitta (v50)
18.45-19.15 L CXWORX@30 Hanna N	19.00-20.00 Y YOGA 60 Adde (v 48-49)	18.00-18.30 L GRIT STRENGTH@30 Evelina	19.00-20.00 L BODYPUMP@60 Riitta			19.20-20.20 L BODYBALANCE@60 Riitta (v48)
18.45-19.45 B BOX FYS 60 Sofia	19.00-20.00 Y YINYOGA Sofia (v 50)	18.30 -19.40 Y YINYOGA Sofia	19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Ingrid			
19.00-20.00 SH AQUAPULS 50 Linda	19.05-19.50 C RPM@45 Lena	18.45 -19.15 L CXWORX@30 Riitta	19.40-20.10 Y YOGA 30 Marlene			
19.20-20.05 C IMEiT cykel 45 Elin	19.55-20.40 L CIRKEL 45 Jonas	19.05-20.05 C IMEiT 60 Elin/Sirpa				
19.20-20.20 Y YOGA 60 Lollo	20.50-21.20 L YOGA för stela 30 Jonas	19.20-20.05 L LM TONE@45 Riitta				
19.20-20.05 L LM TONE@45 Hanna N						

FREDAGSFYS innan FREDAGSMYS.

29/11 Musikquizz på CYKEL: Sirpa

Ett svettigt cykelpass där du får testa både din kondition och dina musikkunskaper...

6/12 BODYSTEP@:

Gästinstruktör Madelene Nord Ljunggren

Ett roligt och lagom utmanande pass på stepbrädan

13/12 LES MILLS GRIT@ Luciaspecial: Evelina

Sista fredagsfysen för terminen. Kom och fira lucia med oss.

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, B= Budosalen, Q= Q-ben, Y= Yogastudion
Siffran bakom varje pass talar om passlängden i minuter.

Vad vill du träna?

Kondition: Konditionen, dvs hjärta, kärl och lungor, tränas genom att du höjer din puls och blir andfådd. iMEiT 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 och våra Aquapass är sådana pass där styrka och kondition tränas under olika låtar. På våra CIRKELPASS tränas styrka och kondition med olika intensitet.

Högintensiva pass för styrka och kondition: Les Mills GRIT Strength, HIIT och BOXFYS och är högintensiva intervallpass som kommer att driva upp din puls med hjälp av olika styrkeövningar.

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.