

Gruppträning Våren 2020

Giltigt 20200120-

(reviderad 200120)

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 Anne	09.15-10.15 L CIRKEL 60 Senior Annica	06.35-07.20 L BODYPUMP@45 Hanna	09.20-10.20 Q LM TONE@60 Senior Anne	06.30-07.00 L GRIT STRENGTH@30 Evelina	09.00-10.00 Y YOGA 60 Adde	17.00-18.00 C iMEiT cykel 60 Sirpa
12.00-12.30 C iMEiT cykel 30 Jonna (Tobbe)	10.30-11.30 L CIRKEL 60 Senior Annica	11.00-11.30 C RPM@ 30© Annica	11.00-12.10 Y YINYOGA 70 Maine	10.15-10.45 C CYKEL 30 Senior Annica	10.00 -10.30 L CXWORX@30 Sirpa	18.10-19.10 L BODYPUMP@60 Lena
12.45-13.45 L Vuxen/bäbis gymna Linnea	11.45-12.30 L TOTAL CONTROL45 Evelina	11.40-12.10 L YOGA 30 Anne	11.45-12.30 L HIIT 45 Evelina	11.00-12.00 Q MINDFULYOGA 60 Anne	10.40-11.10 C RPM@ 30© Sirpa	18.10-19.10 Y BODYBALANCE@60 Riitta
14.00-14.45 L ZUMBA@45 Senior Anne	13.30-14.15 L CIRKEL 45 Senior+ Peter	18.20-18.30 L UPPVARMNING Evelina	14.00-14.45 L CIRKEL 45 Senior+ Peter/Ronja	14.15-14.45 SH AQALÄTT 30 Ingrid		
17.30-18.30 Y YOGA 60 Linda	18.25-18.50 L BOLLCORE 25 Lena B	18.30-19.00 L GRIT STRENGTH@30 Evelina	15.45-16.15 C iMEiT 30 Tobbe	16.15-17.00 FREDAGSFYS		
17.50-18.35 L HIIT 45 Frida	19.00-19.45 L BODYPUMP@45 Sirpa	18.30 -19.40 Y YINYOGA Sofia	16.30-16.55 L BOLLCORE 25 Annica			
18.45-19.45 B BOX FYS 60 Sofia	19.00-20.10 Q YINYOGA 70 Maine	19.00-19.45 C iMEiT 45 Niklas	18.45-19.30 C iMEiT cykel 45 Marlene		FREDAGSFYS innan FREDAGSMYS. Vi bjuder på olika roliga pass varje fredag, håll utkik på hemsidan för info!	
18.45-19.15 L CXWORX@30 Hanna N	19.05-19.50 C RPM@45 Lena	19.10-19.40 L CXWORX@30 Riitta	19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Ingrid			
18.45-19.30 C iMEiT cykel 45 Elin	19.55-20.40 L CIRKEL 45 Jonas	19.45-20.15 L LM TONE@30 Riitta	19.00-20.00 L BODYPUMP@60 Riitta			
19.00-20.00 SH AQUAPULS 50 Linda/Klara	20.50-21.20 L YOGA för stela 30 Jonas	19.00-20.00 Q BODYBALANCE@60 Lollo (start feb)	19.40-20.10 Q YOGA 30 Marlene			
19.20-20.05 L LM TONE@45 Hanna N						
19.40-20.10 Y YOGA 30 Lollo						

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® och Rörlighets 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. Många av våra cykelpass går kombinera med ett yogapass efteråt.