

Schema

Börja träna-kurs

V. 34

Måndag 19 augusti	17.30–19.00	Kursintroduktion	Konferensen
		Rörlighetsträning	Gymmet
Torsdag 22 augusti	17.30	Intro styrketräning	Gymmet

v. 35

Tisdag 27 augusti	17.30	Gymträning	Gymmet
Torsdag 29 augusti	17.00	Coreflex soft	NWT-salen

v. 36

Tisdag 3 september	17.30	Ny på spin	Spin staden
Torsdag 5 september	17.30	Gymträning	Gymmet

v. 37

Onsdag 11 september	17.00	Multifys soft	NWT-salen
Tordag 12 september	18.00	IW distans	IW-salen

V. 38

Tisdag 17 september	17.30	Gymträning	Gymmet
		Föreläsning	Konferensen
Torsdag 19 september	17.00	Coreflex soft	NWT-salen

v. 39

Tisdag 24 september	17.30	Spinning	Spin staden
Onsdag 25 september	17.00	Multifys soft	NWT-salen

v. 40

Tisdag 1 oktober	17.30	Gymträning	Gymmet
Torsdag 3 oktober	18.00	IW Distans	IW-salen

v. 41

Tisdag 8 oktober	17.30	Gymträning	Gymmet
Torsdag 10 oktober	18.30	Cirkelgym soft	Cirkelgymmet

v. 42

Tisdag 15 oktober	17.30	Gymträning	Gymmet
Torsdag 17 oktober	18.30	Cirkelgym soft	Cirkelgymmet

v. 43

Tisdag 22 oktober	17.30	Gymträning	Gymmet
Torsdag 24 oktober	18.00	Multifys skivstång soft	LF-salen

v. 44

Tisdag 29 oktober	17.00	Gymträning	Gymmet
		Avslutning	Konferensen

Schemat är preliminärt och kan komma att ändras i samråd med kursdeltagarna.



friskis

Gymintroduktion/gymträning

Är du nyfiken på gymträning? På vår kurs får du en introduktion och ett personligt träningsupplägg efter din förmåga och grundstyrka. Våra välutbildade tränare hjälper dig att komma i gång, oavsett tidigare erfarenhet. Du får hjälp med inställningar på maskiner och funktionella roliga övningar som passar just dig. Du kommer att bli starkare, få bättre balans, stabilitet och rörlighet. Målet under kursen är att komma i gång med inspirerande gymträning, som du kan göra både på egen hand och tillsammans med kurskompisarna.

Föreläsning

”Schysst mat vid träning”

Ny på spinning/spinning

Det här är passet där ledaren har extra mycket tid att guida i allt från spinning-cyklens olika inställningar till tekniken i själva cyklingen. När både du och cykeln är redo startar passet med en skön uppvärmning. Efter det får du chans att känna på olika intensiteter och pulshöjningar i ett ostressat tempo. Ledaren är med och guidar hela vägen och det finns gott om tid att anpassa träningen till en nivå som funkar för dig.

Spinning är skön konditionsträning, med ett härligt flyt, utan konstigheter. Perfekt för dig som är ny, vill komma igång med konditionsträning, kanske som komplement till styrketräning. På spinning tränar vi uthållighet med variation. Ledaren tar dig genom passet, men du bestämmer hur lätt eller utmanande det blir för dig. Känslan är avspänd och peppig genom passet, och ger dig en chans att träna dig skönt svettig på dina villkor.

Indoor walking distans

I Indoor Walking engageras hela kroppen och du rör dig i mönster som liknar jogging eller skidåkning. Träningen genomför du på en crosstrainer som ger dig kondition, bålstabilitet och balans. Under tiden du trampar iväg reglerar du motståndet på din crosstrainer, utifrån ditt eget behov och utmaning. Passet är skonsamt för leder och knän, oavsett om du väljer att ta det lugnt eller utmana dig ordentligt. Musiken ger skön känsla och ledaren guidar dig genom passet och beskriver hur det ska kännas. Det är du själv som väljer hur jobbigt det ska bli idag. Häng med på en stavgångstur bland molnen!

Multifys soft

Ett klassiskt fyspass som är mjukt för leder, muskler och hjärta. På Multifys soft får du ostressad rejäl fysiologisk träning utan konstigheter. Multifys soft bjuder på en energifylld mix av styrka, kondition och rörlighet. Enkla och tydliga grundövningar, men med en liten twist. Ledaren sätter sin prägel på passet och de olika uppläggerna ger en varierad och inspirerande träningsupplevelse. Delar av passet kan vi också jobba med redskap som till exempel en viktskiva. På Multifys soft är tempot lugnare så att du får gott om tid att hitta in i övningarna. Peppen från ledaren tillsammans med gruppen och musiken ger extra drivkraft och motivation. Du utgår självklart från din nivå och känsla för dagen och får möjlighet att anpassa träningen utifrån den.

Multifys skivstång soft

Att träna med skivstång är ett grymt sätt att utmana hela kroppen och få till funktionell styrketräning. På Multifys skivstång soft jobbar vi med basövningar som marklyft, benböj och rodd för att bryta av med kroppsviktsövningar där vi utmanar styrkan och konditionen. Resultatet – ett energifyllt pass med skön träningskänsla, på basnivå. Har du inte testat att träna med skivstång tidigare? Då passar det här passet perfekt!



friskis

Coreflex soft

Coreflex soft är funktionell träning när den är som bäst! Här kombinerar vi rörlighetsträning: Flex - med stabilitetsträningen: Core. Vi har helt enkelt tagit det i Flex och här finns ett aktivt flow och musiken guidar dig genom hela passet. Känslan är fokuserad och mjuk. Du tränar utan redskap med kroppen som belastning. Nära golvet eller stående. Fokuserat eller fritt. Inåtvänt eller utåtriktat. Alltid med guidande ledarskap. På Coreflex soft har du gott om tid att komma in i varje övning och ledaren har ett extra stort fokus på att hjälpa dig hitta rätt i övningarna. Passet passar extra bra om du är ny, ovan eller om du vill träna i ett ostressat tempo.

Cirkelgym soft

Kombinera styrketräning i gymmet med gruppkänsla och du har Cirkelgym soft! Här tränar du hela kroppen med enkla gymmaskiner och redskap som kettlebells, gymband och fria vikter. Du får extra tydlig guidning och tid att verkligen hitta in i varje övning. Passet börjar med en teknikgenomgång där ledaren går igenom alla övningar. Efter uppvärmning är det dags för några varv i cirkeln. Gymmaskinerna gör det lätt att hitta rörelsen i varje övning. Ledaren hjälper till med tekniken och peppar dig genom passet. På Cirkelgym soft tränar du i ditt eget tempo; du behöver inte tänka på takten i musiken. Fokusera och hitta rätt eller utmana och ta i. Starkt och stabilt från början till slut.

**Fler träningsformer kan komma att läggas till i kursen.*



friskis