

Total Body

Total Body är precis som det låter ett gruppträningspass för hela kroppen. Du får en rejäl genomkörare från axlar till vader, och vi använder oss av hantlar, stänger, gummiband som man kan öka vikten på efterhand som styrkan tilltar samt egen kroppsvikt. Ett pass för både nybörjare och avancerade tränande.

Cirkelträning

Är ett pass där vi arbetar i stationer istället för att stå kvar på samma ställe hela passet. Precis som på ett Total Bodypass så går vi igenom hela kroppen fast det kan förekomma både puls och bollar. Allt för att få ett så variationsrikt och roligt pass som möjligt.

Mjukgympa

Mjukgympa är ett cirkelträningspass på onsdag kl 09.30.
Inga konditionsövningar eller hopp.

Box

Box är en rolig kampsportsinspirerad träningsform som utvecklar kondition och muskelexplosivitet genom slag och sparkkombinationer. Detta varvas med armhävningar, situps och liknande styrkeövningar. Vill du utveckla hela Dig och bli riktigt trött så är detta något Du skall prova på. Vi jobbar i par men det går utmärkt att komma själv.

TRX

TRX är en mycket bra träningsform då den passar de flesta, både äldre motionärer, de som har lite för många kilon runt magen och mycket vältränade mfl. Vi använder endast egen kroppsvikt och det är inga hopp med. Till vår hjälp har vi band med handtag som vi hänger i taket och som vi mer eller mindre hänger i. Vi jobbar mycket med muskelkedjor istället för enskilda muskler och kör igenom hela kroppen. Härligt och funktionellt!

Tabata

Tabata är en form av högintensiv intervallträning där man arbetar med sin egen kropp. 20 sek med allt vad man har sen 10 sek vila. Detta gör man varje övning gånger åtta. En träningsform som passar alla då man helt anpassar efter sin egen nivå o kapacitet. Vi är ett härligt gäng där alla är välkomna, stora som små, unga som gamla. Ta med barnen, kompiserna eller kom själv och prova träna med oss. Våra pass håller på ca 75 minuter med uppvärmning, tabata och stretch.

Power Yoga

Power yoga är en "gym"-anpassad form av yoga och den kan utövas av alla såväl nybörjare som vältränade. Passet innehåller enbart långsamma rörelser och man tränar främst rörligheten, balansen och styrkan.

Team-Cykling

Team-Cykling är en instruktörsledd konditionsträning på specialkonstruerade cyklar där du möter diverse backar och raksträckor till medryckande musik.

Motionsformen är så enkel att alla kan vara med. Team-cykling hjälper Dig att öka Din kondition, förbränning och styrka på ett effektivt, skonsamt och framförallt roligt sätt. Alla pass avslutas med nedvarvning och stretch.

Nedan följer en kort beskrivning av TC-passen:

Tc Intro

15 minuters introduktion då vi går igenom cykelinställningar och teknik. Vill man köra ett pass direkt efter så bokas detta separat (TC Bas).

Tc Bas

Ett pass som lämpar sig för Dig som är nybörjare och vill träna i lite lugnare tempo.
(60 min varav 40 minuter cykling)

Tc Instruktörens Val

Precis som det låter, instruktören väljer inriktning, annonseras i god tid på bokningssidan vilket pass som gäller för respektive vecka
(40-90 min cykling)