

SCHEMA TRÄNINGSDAGEN

Tid	Träningspass	Längd	Instruktör	Allmän info:
11.00	Intro	10 min	Alla	Datum: 7 oktober Plats: Tinas Ö i Värnamo Tid: 11.00-17.30 Kostnad: 200 kr för medlemmar i Frisksportrörelsen (350 kr för icke medlemmar) Anmälan: senast 22 september via www.frisksport.se Mat: Lunch och middag ingår i kostnaden för träningsdagen och vi äter tillsammans med deltagarna i höstkursen som arrangeras i Värnamo samma helg. Ange i anmälan om du vill äta middag eller inte (kostnaden för dagen är samma oavsett om du äter middag eller inte). Träningspassen: Du deltar i de pass du vill - lägg upp dagen som du vill! Instruktörer: Lotta Milosavljevic Olsson, Dan Olsson och Madde Svensson. Frågor: Sara Brunskog, 072-016 32 50 eller sara.brunskog@frisksport.se
11.15	Soma Move	30 min	Lotta (team med Dan)	
11.50	Kortleksträning	20 min	Madde	
12.15	Grit Cardio	30 min	Lotta (team med Dan)	
12.45	Dusch			
13.00	Lunch			
14.00	Body Balance	40 min	Lotta	
14.45	Handduksträning	20 min	Madde	
15.15	Cirkelträning	30 min	Dan (team med Lotta)	
15.50	Body Combat	40 min	Lotta (team med Dan)	
16.35	Yoga	45 min	Lotta	
17.20	Avslutning och utvärdering	10 min	Alla	
17.30	Dusch			
18.00	Middag			

Passbeskrivningar:

Body Balance

En yogainspirerad klass med inriktning på både kropp och själ. Vi tränar balans, hållning, rörlighet, styrka och avspänning.

Body Combat

En fartfylld, rolig och högintensiv intervallklass med tekniker från karate, taekwondo, capoeira, boxning och muay thai utmanar du dig själv mot en "fantasimotståndare". Ett pass med mycket kraft och energi.

Cirkelträning

Ett pass med funktionell styrketräning för hela kroppen. Vi flyttar runt till olika stationer och arbetar med den egna kroppen som enda redskap.

Grit Cardio

Det här passet maximerar din förbränning. Du använder din egen kroppsvikt för att träna högintensivt och förbättra din kondition. Passet förbättrar din kondition, fysik och förbränning.

Handduksträning

Med hjälp av en handduk tränar vi styrketräning, främst för överkropp och armar, både individuellt och tillsammans med en träningskompis.

Kortleksträning

Slumpmässiga kort i en kortlek bestämmer träningsövningar och antal repetitioner. Ett lekfullt sätt att träna både kondition och styrka för stora muskelgrupper.

Soma Move

Här tränar vi rörlighet med kroppen som ditt motstånd och underlaget som ditt redskap. Passet består av ett konstant flöde av rörelsemönster med fokus på att arbeta med kroppen som en enhet.

Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga är en dynamisk form av yoga där också rörelsen mellan positionerna har stor betydelse. Yogans medvetna övningar tränar, stärker, rensar och läker hela människan.