

Gymmixteam Styrkefredag hösten 2019		Kl 18.00- 19.00	
Instruktör	Fredag	Vecka	
Agneta	30-aug	35	Tabata
Pernilla	06-sep	36	Styrka
Carina	13-sep	37	Cirkelstyrka
Veronica	20-sep	38	Cirkelstyrka
Susana	27-sep	39	Strong By Zumba
Tove	04-okt	40	Styrkepyramid
Agneta	11-okt	41	Tabata
Pernilla	18-okt	42	Styrka
Carina	25-okt	43	Cirkelstyrka
Afton/Inställt	01-nov	44	
Tove	08-nov	45	Styrkepyramid
Susana	15-nov	46	Strong By Zumba
Pernilla	22-nov	47	Cirkelstyrka
Agneta	29-nov	48	Tabata
Veronica	06-dec	49	Cirkelstyrka
Mimi	13-dec	50	Styrka

Passbeskrivningar

Tabata

Högintensiv träning med kroppen som enda redskap. Vi arbetar i intervaller om 20 sekunder. Ingen koordination, bara kondition och styrka.

Styrka

Ett allsidigt styrkepass där alla stora muskelgrupper arbetas igenom ordentligt. Redskap, såsom skivstång och hantlar, används. Passet är uppbyggt i intervaller och går att variera efter egen förmåga.

Cirkelstyrka

Ett rejält styrkepass för hela kroppen. Vi tränar i stationer med redskap som skivstänger, hantlar, bollar och gummiband.

Strong By Zumba

Ett musikdrivet, funktionellt pass i intervallform där vi jobbar igenom hela kroppen med egen kroppsvikt. Högintensiva övningar blandas med lågintensiva.

Styrkepyramid

Passet är uppbyggt i pyramidintervaller och går att variera efter egen förmåga. Alla stora muskelgrupper arbetas igenom. Redskap kan förekomma.