

Schema

Börja träna-kurs

Vecka 35	Tisdag 26 augusti kl. 18.30 Introduktion, Konferensen kl. 19.30 Rörlighetsträning, LF-salen	Torsdag 28 augusti kl. 17.30 Introduktion styrketräning, Gymmet
Vecka 36	Tisdag 2 september kl. 17.30 Styrketräning, Gymmet	Torsdag 4 september kl. 17.00 Coreflex soft, NWT-salen
Vecka 37	Måndag 8 september kl. 17.30 Styrketräning, Gymmet	Torsdag 11 september kl. 17.00 Coreflex soft, NWT-salen
Vecka 38	Måndag 15 september kl. 17.30 Styrketräning, Gymmet	Onsdag 17 september kl. 17.00 Multifys soft, NWT-salen
Vecka 39	Måndag 22 september kl. 17.00 Föreläsning, Konferensen kl. 18.15 Styrketräning, Gymmet	Onsdag 24 september kl. 17.00 Multifys soft, NWT-salen
Vecka 40	Tisdag 30 september kl. 17.15 Ny på spinning, Spin staden	Torsdag 2 oktober kl. 17.30 IW distans 45, IW-salen
Vecka 41	Måndag 6 oktober kl. 18.30 IW distans 45, IW-salen	Torsdag 9 oktober kl. 17.30 Styrketräning, Gymmet
Vecka 42	Måndag 13 oktober kl. 18.15 Spin distans 45, Spin skogen	Torsdag 16 oktober kl. 18.45 Cirkelgym soft, Cirkelgymmet
Vecka 43	Tisdag 21 oktober kl. 17.30 Styrketräning, Gymmet	Torsdag 23 oktober kl. 18.45 Cirkelgym soft, Cirkelgymmet
Vecka 44	Tisdag 28 oktober kl. 17.00 Multifys skivstång soft, NWT-salen	Torsdag 30 oktober kl. 17.30 Styrketräning, Gymmet
Vecka 45	Tisdag 4 november kl. 17.00 Multifys skivstång soft, NWT-salen	Torsdag 6 november kl. 17.30 Avslutning kl. 18.45 Plaza Cross, Plazaytan



friskis

Gymintroduktion

Är du nyfiken på gymträning? På vår kurs får du en introduktion och hjälp att komma i gång i gymmet, med hjälp av våra utbildade tränare. Du får hjälp med inställningar på maskiner, och tips på utrustning och funktionella, roliga övningar som passar just dig. Målet under kursen är att komma i gång med inspirerande gymträning, som du kan göra både på egen hand och tillsammans med kurskompisarna.

Indoor walking soft

På 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, 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 en skön känsla, ledaren guidar och peppar 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!

Indoor walking distans

På IW distans bygger träningen på musikens olika karaktärer. Ledaren guidar och peppar dig genom passet och beskriver hur det ska kännas – tungt backigt, skönt och behagligt eller framåtlutat och flåsig. Träningen genomför du på en crosstrainer, som ger konditionsträning samt övningar för bålstabilitet och balans. Rörelsemönstret på walkern liknar löpning och skidåkning och är skonsam för lederna. Under tiden du trampar, reglerar du motståndet på din walker utifrån ditt eget behov och utmaning. Svettigt och med skönt flyt genom passet!

Multifys soft

En energifylld mix av styrka, kondition och rörlighet. Gillar du allroundpass kommer du att älska Multifys! Här får du en energifylld mix av styrka, kondition och rörlighet. Enkla och tydliga grundövningar, men med en liten twist. Ett klassiskt fyspass, Friskis style helt enkelt. Ledaren sätter sin prägel på passet och de olika uppläggen ger en varierad och inspirerande träningsupplevelse. Delar av passet kan vi också jobba med redskap som till exempel en viktskiva. 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.

Coreflex soft

Coreflex soft är funktionell träning när den är som bäst. Här kombinerar vi rörlighetsträning med stabilitetsträning. Här finns ett aktivt flow och musiken guidar dig genom hela passet. Känslan är fokuserad och mjuk. Du tränar utan redskap, men 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.



friskis

Multifys skivstång soft

Att träna med skivstång är ett grymt sätt att utmana hela kroppen och få till funktionell styrketräning. På Multifys skivstång utmanar vi med basövningar som marklyft, benböj och rodd men också mer fria övningar som frivändningar, ryck och lyft från golv till tak. Däremellan laddar vi på med kroppsviktsövningar som utmanar styrkan och konditionen. Resultatet – ett energifyllt pass med skön träningskänsla. Du utgår självklart från din nivå och känsla för dagen och får möjlighet att anpassa träningen utifrån den. På Multifys skivstång 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. Perfekt om du vill träna i ett ostressat tempo.

Ny på spinning/Spinning

Det här är passet där ledaren har extra mycket tid att guida i allt från spinning-cykelnns 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.

Plaza Cross

Plaza cross är ett allroundpass designat för den zonindelade ytan Plaza. Ytans fyra zoner delas jämnt upp mellan konditions- och styrketräning. I konditionszonerna kan du möta roddmaskiner, stakmaskiner eller en annan cardiomaskin. I styrkezonerna kan du möta medicinbollar, hantlar, kettlebells eller andra fria vikter.

Efter genomgång av upplägg och övningar samt en funktionell uppvärmning, är det dags att inta din plats. Du jobbar med zonens övning i en bestämd tid, ytans timer gör att du hela tiden har koll på hur lång tid du har kvar i varje zon.

På Plaza cross får du guidning av tränaren och pepp av gruppen, samtidigt som du får gå in i din träningsbubbla och jobba med övningarna i eget tempo. Tyngd och hastighet väljer du själv, du har stor möjlighet att anpassa träningen efter dina förutsättningar.

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



friskis