

HOLDPLAN **Shape4you**

efterår/vinter 2019

Mandag

- kl. 09:30 - 10:30 Efterfødsel.
- kl. 10:30 - 11:30 Coreball/cirkeltræning.
- kl. 16:00 - 16:50 TeenFit.
- kl. 18:00 - 18:50 Cykling.
- kl. 18:00 - 18:50 Tabata.
- kl. 19:00 - 20:15 Smidighed og styrke.

instruktør

Lenette
Lenette
Louise
Hope
Louise
Ole



Tirsdag

- kl. 09:30- 10:00 Mandehørm.
- kl. 09:45 - 10:00 Seniortræning.
- kl. 10:15 - 10:45 Cirkeltræning.
- kl. 11:00 - 11:30 Vand-yoga.
- kl. 19:00 - 19:50 Jumping Fitness
- kl. 20:00 - 21:00 Push it.

Louise
Lissy
Louise
Lissy
Lenette
Lenette



Onsdag

- kl. 16:00 - 16:50 Styrke og Puls.
- kl. 17:00 - 18:15 Cirkeltræning.
- kl. 17:45 - 18:15 Yoga.
- kl. 18:00 - 18:50 Cykling.

Louise
Lissy
Lissy
Hope

Online booking:

Themhallerne/booking/
holdbooking/log ind

Vælg hold og tid.

Torsdag

- kl. 08:30 - 09:30 Push it/Puls
- kl. 09:30 - 10:00 Udstræ og afspænding.
- kl. 10:00 - 11:00 Cirkeltræning + varmt vand.
- kl. 19:00 - 19:50 Fatburners.

Lenette
Lenette
Inger
Louise

Fredag

- kl. 08:15 - 09:30 Seniortræning.
- kl. 09:30 - 10:00 Vand-yoga.
- kl. 15:00 - 15:50 Tabata styrke

Lissy
Lissy
Louise

Lørdag

- kl. 08:30 - 09:30 Morgen fitness.

Turnus

Fleksible åbningstider se:
www.themhallerne.dk



Holdbeskrivelser:

Seniortræning: Kom i form og opnå smidighed, styrke og balance i kroppen. Der trænes i motionscenteret og cirkeltræning.

Cirkeltræning: Konditionstræning i cirkeltrænings område. Opnå styrke, kondition og smidighed gennem varieret træning i forskellige stationer kombineret med step og sjipt. Meget alsidig træning - for alle aldersgrupper.

TeenFit: Lær at bruge den rigtige teknik under træning i et fællesskab med masser af grin, sved og sjove konkurrencer. Træningserfaring er ikke et krav. Alder 13 - 17 år.

Cykling: Fuld gas i pedalerne.. Vi leger med pulsen, flytter grænser hver gang og konditionen forbedres med garanti. Husk tilmelding, der er rift om de 15 cykler.

Tabata/ Tabata-styrke: Tabata træning hvor vi træner forskellige sæt og styrker hele kroppen. Vi træner med en masse redskaber og bliver stærke.

Efterfødsel: For mødre og babyer. 1 times træning hvor den første halvdel har fokus på at bygge op indefra, få genoptrænet bækkenbund, samt få løsnet op for ømme muskler. 2. halvdel foregår som cirkeltræning på maskiner og med diverse træningsredskaber, dvs muskel- og konditionstræning. Alt sammen på babys præmisser.

Smidighed og Styrke: Yogalignede træning der smidiggør led og muskler, stimulerer kredsløbet og giver dig større kropsbevidsthed. Du vil blive afbalanceret, styrke kroppen og mærke liv og dejligt velvære efterfølgende. Holdet henvender sig til alle.

Styrke og Puls: Kombineret konditions og styrketræning - Vi træner hele kroppen, og sikrer at pulsen kommer op. Der arbejdes med håndvægte, kettlebells, stepbænke og måtter.

Fatburners: Intens varieret cirkeltræning. Vi gør brug af Kettlebells, medicinbolde og håndvægte. En time med kalorie forbrænding - Spænd skoene og gi den gas.

Vand yoga: udstrækning i varmtvandsbassin.

Push it/Puls: Styrketræning til syregrænsen. Vi arbejder med håndvægte, vægtstænger og kettlebells. Man bestemmer selv, hvor tungt man vil løfte, men hver muskelgruppe bliver kørt igennem med rigtig mange gentagelser til god musik. Undervejs laver vi korte intervaller, hvor vi får pulsen op. En hård og effektiv time, hvor alle kan deltage.

Jumping-Fitness: Jumping-Fitness er træning på trampoliner. høj intensitet - pulsen kommer op og sveden kommer frem. Træning for primært ben, mave og lænd. Det hele afstemt efter musik - nem koreografi. Alle kan deltage.

Udstræk og afspænding: Rolig udstrækning efterfulgt af kort afspændings øvelse.

Flexibilitet: Strækøvelser med fokus på smidighed og balance.

Coreball/cirkeltræning: en halv time på stor bold samt en halv times cirkeltræning. Smidighed, balance, stabilitet, puls og styrke.

Mandehørm: KUN FOR MÆND varieret træning- også for lattermusklerne.

GRØN: Moderat tempo

GUL: Moderat til højt tempo

RØD: Højt tempo

Shape4you

