

# Höstschema

## 31/8-20/12

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:00-10:00 Seniorträning		09:00-10:00 Seniorträning	07:30-08:00 MorgonYoga	09:00-10:00 Seniorträning /MAQ varannan vecka		
	10:00-11:00 Cirkelträning	10:15-11:15 Seniorträning		10:15-11:15 Seniorträning /MAQ Varannan vecka	09:30-10:00 Spinning 2:a Jämna v	10:00-10:45 BodyPump45
12:15-12:45 Intervall30 <small>(mage/rygg/säte/kond)</small>		11:30-12:00 BodyPump30			10:00-10:30 Multiträning Jämna v	
13:00-14:00 Seniorträning					10:00-10:45 Intervall45 Udda v	
				14:30-15:15 BodyStep 45		
			18:00-18:30 Spinning 30	15:20-15:50 Core		
18:30-19:30 Spinning 60	18:30-19:30 Spinning 60	18:30-19:30 Spinning 60	18:30-19:00 Core	16:00-17:00 Spinning 2:a		18:15-18:30 Spinning 15 (uppvärming)
18:30-19:30 BodyStep	19:00-20:00 BodyPump	18:30-19:30 BodyJam	19:15-20:15 BodyPump			18:30-19:15 Intervall 45
19:30-20:00 Rörelse träning		19:30-20:00 BodyPump30				

**OBS!** Om du bokar dig på passen via app eller hemsidan, kommer du alltid få ett sms om några förändringar sker.

Appen heter Strand Fysiocenter och finns där du hittar appar.

**HÖSTENS SCHEMA GÄLLER FROM 31/8-20/12**  
**OBS! FÖRÄNDRINGAR AV PASS/TIDER KAN KOMMA UNDER TERMINEN.**  
**DETTA MEDDELAS ISF VIA HEMSIDA/FACEBOOK.**

**Spinning** Pulsbaserat **cykelpass** där alla kan delta oavsett träningsnivå pga att du jobbar efter din egen puls, med hjälp pulsklocka och activio-systemet [www.activio.se](http://www.activio.se) om man vill. Kom i tid till passet för hjälp med inloggning. Finns **30-45-60 min långa pass.**

**Bodyjam** **Danspass** med de coolaste movesen till den senaste musiken.

**Bodystep** Modern version av step up med ledorden – **energi, kraft och glädje!**

**Bodypump** **Styrketräning** för hela kroppen, med reglerbara skivstänger & lösa vikter.

**Core-träning** 30 min styrketräning för kroppens kärnparti – **mage, rygg och säte.**

**Cirkelträning** Konditions- & styrketräning i stationsform, ett pass för **hela kroppen.**  
3 banor (Ben + Överkropp + Mage & rygg) med 4 övningar/bana.  
Jobba 30 sek vila 10. Efter avklarad cirkel kör vi ofta en gemensam utmaning.

**Intervall 30/45** Funktionell intervallträning **för stora muskelgrupper.** Högt tempo (om man vill)  
8x20 sek per övning

**MAQ** Funktionellt pass med vikter, pinne, kroppsvikt. Fokus på kondition, styrka & rörlighet

**FortGjort träning** – Alla pass är **30 min långa**, mycket träning på kort tid!

**DansaMix** – Blandning av flera olika dansstilar, mycket glädje

**BoxMix** – Raka slag, krokar och uppercut. "Skuggboxning" till skön och fartfylld musik

**Multiträning** – Träning för hela kroppen, korta serier

**Rörlighetsträning** – Fokus på rörlighet och stretch

**Lila** - Kondition/Koordination  
**Orange** - Kondition/Styrka  
**Grön** - Kondition  
1=Lättare, 2=Medel/Tung  
**Blå** - Styrka  
**Gul** - Balans/Rörlighet/Styrka