

# Vårschema

## 11/1-31/5

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:30-10:30 Seniorträning (start 1/2)		09:30-10:30 Seniorträning (start 3/2)		09:30-10:30 Seniorträning (start 5/2)	09:30-10:00 09:30-10:30 Spinning 30/60 (va/v)	09:30-10:30 Spinning 60 (u v, start 7/3)
10:45-11:30 Intervall45			10:00-11:00 Cirkelträning		10:00-10:30 Multiträning (Jä v)	
					09:30-10:15 Intervall45 (start 6/3, u v)	
				14:30-15:15 BodyStep 45		
	17:45-18:30 FIT (Funktionell Intervall Träning) (start 3/3)	17:45-18:30 Core-Pilates 45 (start 3/3)		15:20-15:50 Core		
18:30-19:30 Spinning 60	18:30-19:30 Spinning 60	18:30-19:30 Spinning 60	18:00-18:30 Spinning30	16:00-17:00 Spinning 60		
18:30-19:30 BodyStep	19:00-20:00 BodyPump	18:30-19:00 BodyStep30 (3v/mån)	18:30-19:00 Core			18:00-19:00 BodyPump
19:30-20:00 Rörelse träning		19:00-20:00 BodyJam (3v/mån)	19:10-20:10 BodyPump			

**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.

FortGjort HOME finns för dig som medlem hos oss.

Skapa konto på [fortgjort.se/konto-medlem](https://fortgjort.se/konto-medlem)

**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