

# Sommarschema JULI

## 4/7-31/7 (v27-30)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			08:30-09:15 Intervall 45 (v29+30)			
	09:00-09:45 Spinning 45 (v27-29-30)			09:30-10:30 Coreintervall (v27 + 30)	09:30-10:30 Cirkelträning (v29)	
10:30-11:15 BodyPump 45	09:30-10:15 Coreintervall (v28)	10:30-11:15 BodyAttack 45		10:00-11:00 UteCirkel (v28)		
			11:00-11:45 Intervall 45 (v27)	10:00-11:00 Cirkelträning (v29)		
						18:00-19:00 Spinning 70
18:00-19:00 BodyStep		18:00-19:00 Cirkelträning				
19:00-20:10 Spinning 70	20:00-21:00 BodyPump	19:00-20:10 Spinning 70				

**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.

Just JULI är en "hoppig" månad då schemat kan se olika ut vecka för vecka, men appen har alltid det schema som gäller.

# Sommarschema AUGUSTI

## 1/8-28/8<sub>(v31-34)</sub>

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	<b>09:00-09:45</b> Spinning 45		<b>09:00-09:45</b> Intervall 45		<b>09:30-10:30</b> Cirkelträning uv	
<b>10:30-11:15</b> BodyPump 45		<b>10:30-11:15</b> BodyAttack 45		<b>09:30-10:30</b> Coreintervall (v31-33-34)	<b>09:30-10:15</b> Intervall 45 jv	
<b>18:20-19:30</b> Spinning 70						
<b>18:30-19:30</b> BodyStep	<b>17:50-18:50</b> BodyJam	<b>18:00-19:00</b> Cirkelträning	<b>18:00-18:45</b> DansaLätt (v31-32)			<b>18:00-19:00</b> BodyStep
<b>19:30-20:00</b> Core	<b>19:00-20:00</b> BodyPump	<b>19:00-20:10</b> Spinning 70	<b>19:00-20:00</b> 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!**

**BoxMix/Mage-rygg** – Raka slag, krokar och uppercut. ”Skuggboxning” till skön och fartfylld musik + Coreträning

**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