

FOKUS TRENINGSFEST

TIMEPLAN lørdag 16.november

Tid	Spinning	Yoga Yogasal 2.etg	Sal	Treningsstudio/ 2 etg.
0930-1020	WATT did you say? Rune	Start-up Trond	Step 'n dance 4Fun Jeanine og Trine Lise	OCR Marius
1030-1120	Dunder og krutt, tar det aldri slutt? Maria	For your shoulders Trond	Step 'n dance 4Fun Jeanine og Trine Lise	HIIT the 2.floor Helene og Sissal
1130-1220	«Mellom bakkar og berg» Veronika	Calm Down- Restorative calming poses Trond	«Let`s kick it!» kampsport Marius	Shape it up 4Fun styrke Jeanine og Trine Lise

Beskrivelser:

WATT did you say? Rune tar deg med i syklistenes verden i en økt preget av wattprestasjonen til beina dine. Hvordan skal du få beina til å jobbe mest mulig effektivt og arbeidsøkonomisk på en sykkel? Gode gamle slagere og solid coaching inspirerer deg til å yte ditt absolutt beste på en skikkelig sykkel økt!

Dunder og krutt, tar det aldri slutt? En spinningtime med energien i taket! som tittelen, det blir dunder og krutt og du vil komme til å lure på om det noen gang tar slutt! Men når det gjør det, så vil du se tilbake på en helt sinnsyk prestasjon og føle deg stolt som en hane som har fullført denne!

Mellom bakkar og berg! Veronika avslutter dagen i spinningssalen i oppoverbakke! Vil du klatre helt til topps denne lørdagen, så er dette spinningstimen for deg! Forbered deg på tunge tråkk og deilig musikk, og en vanvittig utsikt fra toppen!

Yoga start up! En skikkelig god start på lørdagen i yogasalen med yoga som vekker kroppen og varmer den opp for resten av dagen! Vil du ha en innføring i hva yoga er, så er dette noe for deg!

Yoga – for your shoulders: gode yogaøvelser for overkroppen som kan myke opp stive skulderledd og gjøre overkroppen mer mobil. Fordeler du kan dra med deg er bedre pust og forbedret konsentrasjon! Bli med så skal du se!

Yoga – calm down: Restorative, calming poses. Trond avslutter dagen i yogasalen med yoga som hjelper kroppen å spenne av.

Step 'n dance 4 fun Jeanine og Trine Lise mikser sammen det gøyeste av det gøye på stepkasser og gulv! Slå deg løs med deilige rytmer, artige hoftevrikk og euforiske øyeblikk i salen!

Let's kick it! Kampsportinspirert trening med styrke, puls, reaksjon og bevegelse!
«Tough times never last, but tough people do!» ~Rocky~

OCR- obstacle course race: En OCR-økt er trening mot et hinderløypeløp! På denne økten jobbes det i par på ulike stasjoner som stiller krav til grepsstyrke, kondisjon, bærestyrke, kjernestyrke, beinstyrke og balanse. OCR er en av nåtidens raskest voksende sporter!

HIIT the 2.floor! En HIIT-økt av de sjeldne! HIIT er high intensity intervall training, og Helene og Sissal vil gi deg en økt du sent vil glemme med superkule øvelser, spennende utfordringer og megakul musikk!

Shape it up 4 fun! Minibands er i vinden som aldri før, og det har aldri vært lettere å bli skikkelig støl i setemusklene! Bli med på en «oppløftende» styrketime hvor setet løftes til nye høyder og kjernemusklene brenner som et kjernekraftverk!