

# TIMEPLAN

gjelder for 06.01.2012 – 23.06.2012. Egen timeplan gjelder for Påsken, uke 14.

<b>Mandag</b>	1000-1055 Sal 3+4 Mix 1	1100-1155 Sal 4 Kropp i balanse 2	1200-1255 Sal 3 Voksen		1700-1755 Sal 1 Sykkel 1	1800-1825 Sal 4 Styrke Xpress	1800-1855 Sal 3 Slyngetrening	1900-1955 Sal 1 Sykkel 2	1900-2010 Sal 3+4 Na/sk/rygg 2	1900-1955 PT-gruppe
<b>Tirsdag</b>	0830-0925 Sal 1 Sykkel intervall <b>NY!</b>		1100-1140 Sal 4 Stretching			1645-1710 app.sal Kondisjon Xpress	1730-1755 Sal 3 Styrke Xpress	1800-1910 Sal 1 Sykkel 3	1800-1850 Sal 4 Zumba	1900-1955 Sal 4 Mensendieck
<b>Onsdag</b>	1000-1055 Sal 3+4 Na/sk/rygg 1			1300-1315 Sal 4 Zumba Light <b>NY!</b>	1315-1355 Sal 4 Zumba		1700-1755 Sal 1 Sykkel 1	1815-1910 Sal 4 Mix 2	1800-1855 Sal 2 FysioGym <b>NY!</b>	
<b>Torsdag</b>	1000-1110 Sal 3+4 Na/sk/rygg 2			1230-1325 Sal 3+4 Voksen			1800-1855 sal 2 Styrke	1900-1955 Sal 1 Sykkel 2	1900-1950 sal 3+4 Zumba	1930-2010 app.sal Styrke intro <b>NY!</b>
<b>Fredag</b>	0830-0925 Sal 1 Sykkel 2	0830-1030 Stavgang	0900-0940 sal 3 Slyngetrening	0945-1040 Sal 3+4 Mix 1	1100-1155 Sal 3 Mensendieck	1215-1255 Sal 4 Bekken/mage/rygg	1300-1355 Sal 1 Sykkel 1	1300-1355 Sal 4 Yoga/Kropp i balanse 1	1630-1725 PT-gruppe	
<b>Lørdag</b>	1000-1100 Sal 4 Kondisjon/styrke									

## BESKRIVELSE AV GRUPPETIMER VED TRENINGSSENTERET:

### SALTIMER

**Mix 1 og 2:** En time med litt av alt. Fokus på kondisjon, styrke og stabilitet. Variert bruk av bosu, stor ball, step og vekter.

**Zumba:** Glade bevegelser til latin-amerikansk musikk. Du får brukt hele kroppen. Her går tiden fort!

**NY! Zumba light:** Innføring i grunnleggende Zumbatrinn.

**Slyngetrening:** Treningen som gir deg det lille ekstra! Fokus på stabilitet, styrke og kroppsbevissthet. Individuell oppfølging. Du må varme opp i forkant.

**Kondisjon/styrke:** Oppvarming på kondisjonsapparater eller i sal, intervalltrening og styrketrening. Mesteparten av treningen foregår

som sirkeltrening. Fint for alle som ønsker hjelp til å ta i det lille ekstra.

**Styrke:** Enkel oppvarming til musikk. Styrketrening for hele kroppen. Bruk av step og vekter.

**Styrke Xpress:** En time for å øke din maksimale styrke! Vi bruker ulike treningsmetoder for å belaste de store muskelgruppene effektivt! Du må varme opp i forkant.

**NY! Styrke intro:** En time for deg som aldri har trent med vekter før. Innføring av teknikk i basisøvelser.

**Kondisjon Xpress:** Intervall på kondisjonsapparater. Effektiv metode for å øke kondisjonen på kort sikt.

**Stavgang:** Effektiv treningsform som involverer hele kroppen. Inter-

valltrening i kupert terreng med styrkeøvelser og andre varierte øvelser. Innlæring av riktig teknikk.

**PT-gruppe:** Her løftes treningen til et nytt nivå! Du er sammen med 7 andre deltagere som ønsker spennende og krevende fysisk trening fra personlig trener. Garantert effekt! Kontakt resepsjonen for informasjon. Krever påmelding!

### TILRETTELAGTE TIMER I SAL

**Nakke/skulder/rygg 1 og 2:** En time med trening av holdnings- og kjernemuskulatur. Forebygger og tar hensyn til rygg-, nakke- og skulderplager. Kan ha korte innslag av bosu og andre redskaper i styrkedelen. Ingen hopp på nivå 1. Passer også for de som ønsker generell trening for hele kroppen.

**Voksen:** En time for deg som er godt voksen eller har spesielle hensyn å ta. Vi trener hele kroppen på ditt nivå til fengende musikk. Timen inneholder kondisjon, styrke, balanse og smidighet. Fokus på kroppsholdning samt øvelser som fremmer god funksjon i dagliglivet.

**NY! FysioGym:** En time som øker din kroppsbevissthet og oppmerksomhet på pust. Trening av styrke, holdning og balanse. Det avsluttes med øvelser i mindfulness.

**Kropp i balanse 1:** Rolig time for kroppsbevissthet, balansert holdning, avspent bevegelsesmønster og fri pust. Vi benytter elementer fra Yoga, T'ai Chi, QiGong og Basal Kroppskjennskap. Stress ned med en time for mentalt nærvær. Godt for kropp og sjel.

**Kropp i balanse 2:** Som nivå 1. Inneholder i tillegg flere yoga- og QiGongøvelser. Krever mer styrke, balanse og koordinasjon.

**Stretching:** Vi tøyer de største muskelgruppene i kroppen for å øke, eller vedlikeholde bevegelighet. Bevisstgjøring av pust og avspenning blir også vektlagt. Du må varme opp i forkant.

**Bekkenbunn/mage/rygg:** En time for deg som ønsker å styrke bekkenbunnsmuskulatur. Inneholder også øvelser for mage og rygg. Du må varme opp i forkant.

**Mensendieck:** En time som øker kroppsbevissheten. Fokus på riktig muskelbruk, stabilitetstrening, avspenningsevne og pust.

### SYKKELTIMER

**Sykkel 1:** Sykkeltimer med lav intensitet. Du lærer innstilling av sykkel og får instruksjon i teknikker underveis. Begrenset tid i stående stilling. Fint for alle som ønsker å komme i gang!

**Sykkel 2:** Sykkeltimer med middels intensitet. Mer sykling i stående stilling, flere partier med høyere intensitet enn på sykkel 1.

**Sykkel 3:** 70 minutters sykkeltimer med middels til tung intensitet. Lengre og flere sekvenser i stående stilling enn på sykkel 2.

**NY! Sykkel intervall:** Høy intensitet over kortere perioder, etterfulgt av aktive pauser. Effektiv metode for å øke kondisjonen på kort sikt.