

TRENING DURAPART HØSTEN 2010

| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag |
|--|---|--|---|
| <p>Kl 09.00-10.00 Spinning "2"</p> <p>Sted; Treningssenteret 2. etg</p> | <p>Kl 09.00-10.00 Basistrening/ Grunnleggende Styrketrening</p> <p>Sted: Treningssenteret 2. etg</p> | | <p>Kl 09.00-10.00 Styrke med stang</p> <p>Kl. 10.15-10.45 Spinning "1"</p> <p>Sted: Treningssenteret 2. etg</p> |
| <p>Kl 13.15-14.15 PreBasic</p> <p>Sted; Treningssenteret 2. Etg</p> <p>Påmelding I resepsjonen innen kl 12.00</p> | | <p>Kl 13.00-15.00 Yoga/OT*</p> <p>Sted; Tromlingene</p> <p>Påmelding I resepsjonen innen kl 12.00</p> | <p>Kl 12.00- ca.13.15 Gågruppe</p> <p>Sted; Hove</p> <p>Oppmøte i resepsjonen kl 12.00</p> |

* OT =Oppmerksomhetstrening

Yoga; oddetallsuker

OT; partallsuker

TIMEBESKRIVELSER

Spinning "1"; en 30 minutters sykkeltime som passer for deg som har lyst til å begynne å sykle, eller bare ønsker å trene med moderat intensitet/varighet. God instruksjon av innstillinger og teknikk.

Spinning "2"; en 60 minutters sykkeltime som passer for deg som har trent litt og ønsker bedre kondisjon.

PreBasic Training; passer for alle! Fokus på god kroppsholdning og hvordan vi beveger oss. Grunnleggende styrke, stabilitet, sirkulasjon, mobilitet og balanse.

Yoga; passer for alle! Yoga handler om oppmerksomhet, fysiske øvelser, ro og meditasjon. Kropp, sinn og pust koordineres, slik at konsentrasjon og evne til å være tilstede i øyeblikket øker.

Basistrening/grunnleggende styrketrening; passer for alle! Både deg som har lyst til å begynne med styrketrening og for deg som har trent en stund. Funksjonelle styrkeøvelser med fokus på bruk av store muskelgrupper, riktig teknikk og god kroppsholdning. Bruk av enkle hjelpemidler og kroppen som belastning, her kan du lære øvelser og få tips til trening du også kan gjøre hjemme.

Styrke med stang; effektiv styrketrening med vektstenger for hele kroppen, passer for deg som har trent litt og ønsker å bli sterkere.

Gågruppe; passer for alle! Vi går i utgangspunktet i gruppe, men tar hensyn til eventuelle individuelle behov.