

Passbeskrivningar- Träningsresa Porto Myrina

September 2024

Aerobic - Aerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

Afro - Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

Aqua – Vattengymna, medelintensivt till härlig musik där du själv väljer ditt vattenmotstånd.

Aqua Tabata – Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

Bootymove – Bootymove är en klass som fokuserar på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av miniband och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt 30 minuterspass. För dig som vill ha en riktig genomkörare.

Box – Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

Challenge - Ett pass med syfte att ge hela kroppen en rejäl genomkörare. Passet kallas Challenge främst av två anledningar, dels för att det ingår några "surprisemoment" under passet dels för att du som deltagare ska få en chans att utmana dig själv- challenge yourself- det där lilla extra.

Cirkelträning – Styrkepass där vi jobbar stationsvis. Hela kroppen får arbeta och olika redskap används som kettlebells, boxar, vikter mm.

Core –Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

Finalpass – En kravlös avslutning med gemensamma gruppaktiviteter. En nivå där alla kan vara med och ingen vikt vid att vara vältränad.

Functional Power - Funktionell Styrketräning där vi utgår från de sju grundrörelserna och stärker kroppen med bland annat vikter och egna kroppen som redskap. En träning för en starkare kropp.

HIIT - Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

Les Mills BodyBalance - Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

Les Mills BodyCombat - Är du sugen på en utmaning? Detta är ett högintensivt pass med inspiration från boxning, taekwondo, karate, thaiboxning och thai chi. Med musikens driv till hjälp bygger vi kombinationer av slag, sparkar och cardioment. Känslan? POWER!

Les Mills BodyPump – Styrkepass med hjälp av skivstång tränar igenom en muskelgrupp per låt.

Les Mills SHAPES - En klass som handlar om att hitta "Hot spot" och stanna där så länge som möjligt. Med linjering, kontroll och precision samt influenser av Pilates, Barre och PowerYoga får vi en effektiv träning. Det här är passet du inte visste att du behövde!

Kvällsoverraskning – Du får se vad vi hittar på... Inte svettigt eller träningsutmanande.

Mobility - En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen, men även med hjälp från en pinne.

PowerTraining - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft i de vackra omgivningarna. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke-, konditions, balans och rörlighetsövningar.

Powerwalk– Gemensam promenad i de fina omgivningarna.

Step - Medelintensivt steppass med enkla stegkombinationer som sätts samman till en koreografi. Här är det du som är stjärnan.

Styrkeworkshop – Lär dig tekniken till de stora övningarna inom styrkelyft: Bänkpress, knäböj och

marklyft. Fokus på tekniken och prova att utmana dig själv genom att lyfta tungt.

Stretch – Ge kroppen lite extra kärlek efter en intensiv träningsdag.

Tabata – Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

TT Mix – En mix av veckans träning där du får prova på flera olika pass. En bra inledning av veckan!

WOD - Helt enkelt en "Workout Of the Day", eller på svenska; dagens träningspass. Med inspiration av Crossfit kombinerar vi styrke- och konditionsträning som bygger på funktionella övningar. Vi jobbar med skivstång och blandar övningar som knäböj, frivändningar, push-press, marklyft ihop med tuffa konditionsövningar. En rejäl utmaning – om du vill.

Workout - Olika steg och pulshöjande övningar till härlig musik. Tänk klassisk gymna med inslag av styrka.

Yoga – Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten.