

Gullmarsstrand schema sommaren 2020

	Tilldelad ledare	Träningsformer
Vecka 26		
21 juni-24 juni	Arina L	Jympa medel
24 juni-28 juni	Sara H	Cirkelfys anpassad
Vecka 27		
28 juni-1 juli	Malin Mo	Pass 1 & 2: Jympa medel puls
1 juli-5 juli	Josefine K, Ulrika K	Pass 1: Jympa, Pass 2: Yoga
Vecka 28		
5 juli - 8 juli	Lisa W	Mån + ons Pass 1 & 2: Jympa bas Tis Pass 1 & 2: Core soft
8 juli-12 juli	Barbro G, Thomas G	To + lö Pass 1 & 2 Jympa bas Fre + Sö Pass 1: Yoga, Pass 2 Core soft
Vecka 29		
12 juli - 15 juli	Jan H	Pass 1&2: Jympa medel Utefys vid regn
15 juli - 19 juli	Marianne L	Jympa, Coreflex
Vecka 30		
19 juli-22 juli	Ellinor L	IntervallFlex, Coreflex
22 juli -26 juli	Barbro M, Jens W	Jympa medel, Dans, Utefys
Vecka 31		
26 juli - 29 juli	Sara F	Pass 1 & 2: Jympa puls medel
29 juli - 2 aug	Nina S, Magnus S	IntervallFlex, Jympa, Cross
Vecka 32		
2 aug - 4 aug	Fanny B, Daniel B	Yoga, Utefys



Med reservation för ändringar. Vill du ha mjukt under kroppen, ta gärna med egen matta/handduk.

Gullmarsstrand 2020

Utefys

Utefysen finns i två standardupplägg; Utefys 10:an och Utefys cirkel. Känslan i båda dessa är "ett klassiskt träningspass". Det är strukturerat, teknikenkelt och allround. Passen är en bra genomträning med välkända övningar, hälften är styrka och hälften kondition. Skillnaden mellan passen är att på Utefys 10:an gör alla samma övning samtidigt och ledaren är alltid med och tränar. På cirkelpasset jobbar vi i stationer och på vissa övningar används det som finns tillgängligt i miljön som redskap, t ex trappor och parkbänkar. Ledaren anpassar efter situationen om hen är med och tränar eller går runt mellan stationerna för att supporta deltagarna.

CoreFlex

Coreflex är funktionell träning när den är som bäst! Här finns ett aktivt flow och musiken guidar dig genom hela passet. Träningen utgår från dina naturliga rörelsemönster, där du utmanar både rörlighet och stabilitet. Känslan är fokuserad och samlad men samtidigt aktiv, stark och energifull. Du tränar utan redskap, med kroppen som belastning. Nära golvet eller stående.

IntervallFlex

Genom att kombinera högintensiv intervallträning med utmanande rörlighets- och stabilitetsträning får du ett kombinationspass som tränar många kvaliteter på samma gång: kondition, styrka, explosivitet, stabilitet och rörlighet. Guidande ledarskap och pepp från hela gruppen hjälper dig att orka. Under första delen av passet utmanar du dig i ett intervallupplägg. Under andra delen, när du är rejält varm i kroppen, tränar du din rörlighet och stabilitet i ett dynamiskt flöde av rörelser. Tillsammans blir det funktionell träning för hela din kropp.

Cross

I cross varvas och kombineras jogging och styrketräning i olika stationer. Cross kan vara ett perfekt sätt att smyga igång med jogging och är du van joggare får du inspiration till styrkeövningar. Redskapen hittar vi i naturen i form av backar, träd, stenar mm.

Jympa

Här bjuds du Friskis&Svettis suveräna allround-träning i 55 härliga minuter. Träningstrender kommer och går men jympan står stadigt stark. Ur lusten till musiken föds rörelser för hela kroppen där vi tränar många kvaliteter. Vi sträcker, balanserar, utmanar och belastar. Välkommen till träning som gör kroppen glad.

Yoga

Tillåtande och mjukt. Inkännande och med skön energi. Med trygga övningar för andning, rörlighet, styrka och balans får du en fysisk, lugn och meditativ yoga. Upplevelsen är närvaro, ökad medvetenhet och stillhet. Du behöver inte ha tränat yoga innan. Ta gärna med dig egen matta eller en handduk.

