

## Passbeskrivningar Kreta April 2020

**Aqua** – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik.

**Aqua Attack** – Fartfyllt aquapass med inspiration från kampsport. Lite tuffare!

**Aquafys** – Ett fyspass som utförs i vattnet! Simning, benkicker och andra utmaningar upplagt i cirkel och crossfitformat. Passar olika svårighetsgrad eftersom du själv väljer ditt vattenmotstånd.

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

**BMR** – Styrka för bröst, mage och rygg där vi använder egna kroppen och gummiband.

**Box** – Slag och sparkar som med hjälp av handskar på mitzar. Garanterat kul att slå på något.

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

**Dance** - Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi- antingen låt för låt eller till en längre slinga.

**Endurance och hinderbana** – Löpning i området som vi varvar med styrkeövningar. Passet avslutas inne på hotellets hinderbana.

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

**Fotstyrka** - En klass fylld av "bra att ha övningar". Effektiva övningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen att fokusera på fotens funktion för att öka rörligheten i fotleden och aktivera stortån.

**Freepower** - På det här intensiva och samtidigt rofyllda pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor- att vara smidig och koncentrerad, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

**Funktionell Cirkel** – Styrkepass där vi jobbar stationsvis. Hela kroppen får arbeta och olika redskap används som kettlebells, boxar, battleropes mm.

**Funktionell styrka** – Med hjälp utav gummiband och viktplattor använder vi fantasifulla övningar för att träna igenom hela kroppen.

**Kvällsöverraskning** – Du får se vad vi hittar på!

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

**Löpskolning** - Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimalt av löpningen. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan bättra din löpstil för ett mer effektivt löpsteg. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

**Löpning Intervaller** - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

**Morning Cardio** - Olika steg och pulshöjande övningar till glädjefylld musik.

**MRL** – Styrkeklass för mage, rumpa och lår.

**Muskulär avslappning** - Konsten att slappna av både i kropp och i sinnet. Under ledning utav den mentala träningens grundare lyssnar vi till en vägledning där vi går igenom våra muskulära spänningar i hela kroppen.

**Pilates** - Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

**Powertraining** - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

**Simning** - Träna teknik, kondition och styrka i bassängen. Här får du enkla tips och tricks kring teknik. Perfekt för dig som vill starta din crawlresa.

**Skadeförebyggande träning** – Pass framtaget av sjukgymnast för att fokusera på de små musklerna i kroppen som behöver stärkas upp, så inte de stora tar överhand. Vi tar stor hjälp från minibands.

**Soma Move** - Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

**Stretch** – Avsluta dagen med ett stretchpass för att få upp rörligheten. Passet avslutas med avslappning.

**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.

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

**TRX** - Styrkepass som kräver mycket kropps kontroll när vi tränar igenom hela kroppen med hjälp av remmar hängandes från taket.

**TRX Yoga** - På denna yogaklass använder vi oss utav TRX band (Remmar hängandes från taket) som grundredskap och utövar våra yogapositioner därifrån.

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

**WOD** - Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar.

**Yin yoga** - Denna yoga öppnar sakta upp bl.a. stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yin yogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

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

**Zumba** – Danspass till latinamerikanska rytmer med enkla steg. Mycket glädje och mycket höfter.