

Passbeskrivningar- Träningsresa La Pared

November 2021

Aqua – Vattengymna, medelintensivt till härlig musik.

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

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

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

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

Core Connect - Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålstrukturen. Musiken är lugn och närvaron är hög.

Endurance – Löpning i området som vi varvar med styrkeövningar.

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

Full Body Strength - Träna igenom kroppen med hjälp av gummiband och kroppsvikt. Vi utmanar både över- och underkropp på ett effektivt sätt under 30 minuter- ett toppensätt att kickstarta träningsdagen före frukost!

Funktionell Styrka - Jobba igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt, stepbrädor, vikter och pinnar/gummiband. Rörlighet, balans, stryka och flås utmanas på den nivå du önskar.

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!

Kvällsövertäckning – Du får se vad vi hittar på!

Les Mills Barre - En klass med fokus på *"tone and shape"* där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska balettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder!

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.

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 BodyStep - En modern och atletisk version av step-up med ledorden energi, kraft och glädje! Enkla steg och rörelser på, över och runt brädan. Passar dig som vill träna kondition, styrka och koordination.

Les Mills Sh'bam - Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

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

Minibandsworkshop - Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder minibandet som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

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

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.

Spinning - Du tränar din kondition till härlig musik och inspirerande intervaller genom ett cykelpass.

Stretch - Avrunda med ett stretchpass för att ge kroppen omtanke efter träningsdagen. Passet avslutas med avslappning.

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!

Yin Yoga - En klass där du får varva ner och landa i nuet. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.