

Passbeskrivningar- Träningsresa Madeira

Mars 2022

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

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

Aqua fys – Ett fyspass som utförs i vattnet! Simning, benkickar 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.

Body Pump, Les Mills – Styrkepass med skivstång där vi tränar igenom en muskelgrupp per låt.

Body Combat, Les Mills – Kampsportsinspirerat pass där vi på egen hand utför slag och sparkar synkat till musiken. Skuggboxning med hög puls.

Bootywork – Styrkeklass för mage, rumpa och lår. Vi tar hjälp från det effektiva minibandet i många av övningarna.

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

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

Endurance – Löpning i området som vi varvar med styrkeövningar ute i naturen, Löpningen är ca 3 km.

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

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.

Funktionell styrka - Energifullt pass med funktionella övningar koreograferat till musik. Vi använder oss huvudsakligen av gummiband, miniband och viktplattor som redskap med fantasifulla övningar och går igenom hela kroppen. Styrka, kondition och rörlighet i en skön mix.

HIIT - Är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för hög förbränning och snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt.

Kvällsoverraskning – Du får se vad vi hittar på =)

Löpskolning och intervaller– Lär dig hur du ska springa med bättre 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. Passet avslutas med intervaller för dem som vill.

Mobility och prehab – En klass fylld av effektiva och dynamiska övningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Hitta kontakt med de små musklerna i kroppen för att förebygga skador, stärk upp dina fötter och öka din rörlighet. Vi tar bland annat hjälp av en triggerpunktsboll.

Morgonjogg – Inled dagen med en joggingtur i valfritt tempo

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

Pilates - 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 – Promenad i raskt tempo med regelbundna stop för styrka, kondition, rörlighet och balans.

Powerwalk – Promenad på morgonen i valfritt tempo i de fantastiska omgivningarna. En av eftermiddagarna tar vi oss en längre runda på ca 10 km där vi går ut på halvön och in i nationalparken.

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. Avslutas med avslappning.

Strong by zumba - Ett kampsportsinspirerat HIIT pass med funktionella övningar. Pulsen är hög och en stor coolhetsfaktor i passet. Rörelserna är synkade till musik som ger det hela lite av en euforisk känsla.

Styrke workshop – 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.

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 vi kör olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Styrkebaserat med skivstänger, kettlebells mm. Riktigt utmanande för den som vill.

Yin Yoga - Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Här vill vi komma åt kroppens fascia och bindväv, istället för musklerna. Yinyogan 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 och arbeta med vår andning och närvaro. Vi utgår från solhalsningen och både fysiska övningar och mycket rörlighet förekommer. Avslutas med avslappning.