

## Passbeskrivningar Träningsresa Monte Feliz, Gran Canaria

November 2024

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

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

**Bootcamp** - Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans.. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter.

**Bootywork** – Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem.

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

**Cirkelträning**– Styrkepass där vi jobbar stationsvis. Hela kroppen får arbeta och olika redskap används.

**Core** - En 30 min klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

**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 bålmuskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

**Dance** - Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

**Discogympa** - En härlig klass med glimten i ögat där vi bygger enklare stegkombinationer. Detta är en fartfylld och rolig klass med flås!

**Endurance** – Löpning i området som vi varvar med styrkeövningar ute i naturen. En del backar förekommer. 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®** - En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

**Funktionell styrka** - På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt och redskap som stepbrädor, vikter och gummiband. Rörlighet, balans, stryka och flås i en superb kombination.

**HIIT** - Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås. Här arbetar du med intervaller av olika längd i ett högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

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

**Löppintervaller** – Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass hur du kan få din intervallträning lite roligare.

**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.

**Paryoga** - Paryogan ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner och samtidigt skapa en annan form av fysisk och emotionell upplevelse av yogan. I lugnt tempo guidar vi er i par in i sköna höft- och bröstöppnande övningar. Behöver inte komma som par på klassen.

**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!

**Piloxing** - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

**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.

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

**Stretch** – Avsluta träningsdagen med ett stretchpass för att få upp rörligheten. Avslutas med avslappning.

**Tabata** – Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka. Tabata innebär förutbestämda tidsintervaller. Vi arbetar 20 sekunder och vilar 10. Detta upprepas 8 gånger.

**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.

**Yoga** - En skön start på dagen där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu.

**Yoga Nidra** - Är en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

**Zumba** - Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje.