

Passbeskrivningar- Träningsresa Playitas

HX – Hyroxinspirerad träning och löpning

Januari 2026

Aqua Tabata - Skonsam träning i vattnet genom intervaller.

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

Endurance – Kul pass för att kombinera löpning med styrka. Vi rör oss runt i miljön och använder vår egen kropp som belastning och nyttjar väggar, bänkar, stranden mm.

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

HX – Ett Hyroxinspirerat pass där vi kombinerar funktionella övningar, konditionsmaskiner och löpning. Här ligger fokus både på styrka och kondition i en härlig mix.

HX Simulering – Vi kör igenom en hel simulering med 8 olika moment utav funktionella övningar och springer 1 km 8 gånger. Går även att skala ner och köra en halv eller att korta ner löpningen för den som vill.

HX Teknik – Vi går igenom de olika funktionella momenten och vässar tekniken.

Kvällsöverraskning – Du får se vad vi hittar på!

Lower body strength – Ett tyngre styrkepass där vi fokuserar främst på våra ben. Vi utmanar oss i att dra ner på antalet repetitioner och våga lyfta tungt!

Löpning, Distans – I eget tempo jobbar vi upp distansen för en längre sträcka.

Löpning, intervaller – Vi kombinerar olika typer av intervaller både längre för uthållighet och kortare för mer snabbhet. Ett suveränt sätt för att bli en snabbare löpare!

Löpteknik – Under denna klass fokuserar vi på tekniken i löpningen. Med ett effektivt löpsteg blir du inte bara snabbare. Skaderisken minimeras och känslan i din löpning blir – lätt!

Morgonjogg – Vi startar dagen med en joggingtur i lugnare tempo. Joggen kombineras med styrka

som core, rumpa eller med sköna rörlighetsövningar i form utav mobility.

Paryoga - Paryogan ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner. I lugnt tempo guidar vi er i par in i sköna höft- och bröstöppnande övningar.

Pilates Flow - 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!

Spinning – Skonsam konditionsträning på cykeln. Intervaller och backar för både styrka och kondition till härlig musik.

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.

Upper Body Strength - Ett tyngre styrkepass där vi fokuserar främst på vår överkropp. Vi utmanar oss i att dra ner på antalet repetitioner och våga lyfta tungt!

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 – Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Perfekt komplement till tyngre träning!

Workshop – Kost – Vi går igenom att Äta smart! Att få i oss det vi behöver för välmående och prestation på ett enkelt sätt. Vilka myter finns kring mat och hur passar det dig att äta?

Workshop – Träningsplanering – Vi går igenom dina mål och förutsättningar med träningen för att därefter lägga en strategi kring din planering.