

Passbeskrivningar- Träningsresa Playitas

Funktionell träning och löpning

Januari 2027

Aqua - Härligt pass i vattnet, skonsamt och effektivt.

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.

Fotstyrka - Vi lägger fokus på en del av kroppen som ofta glöms bort, våra fötter. Styrkan och rörligheten är av stor vikt inom löpningen och för att minimera skaderisk.

Funktionell styrka - Träning med enkla redskap som viktplattor, gumiband och miniband. Vi jobbar med uthållighetsstyrka och hittar även kontakt med de mindre musklerna i kroppen.

HIIT - Högintensiv intervallträning. Kort och intensivt.

HX – Ett funktionellt pass där vi kombinerar stationer av funktionella övningar och konditionsmaskiner som ski och rodd med löpning. Här ligger fokus både på styrka och kondition i en härlig mix.

HX Simulering – Vi provar på känslan utav en simulering, dvs ett fullt race. Anpassningsbart för alla!

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 - 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: Bänkprens, 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. Yin yoga 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!