

Timebeskrivelse Spartacus fra uke 1 (kan bli endringer)

Styrke Power: For deg som ønsker en skikkelig styrkeøkt. Timen består av helt grunnleggende basisøvelser og med tett oppfølging av dyktig instruktør. Du bestemmer belastningen selv derfor passer timen alt fra nybegynnere til godt trente. Fokus på riktig utførelse av øvelsene. Krever lite kondisjon.

Utetime: Primært en utholdenhetsbasert time, der bevegelsesformene vil variere med årstidene. Passer best de som har litt erfaring med trening fra før, og de som liker å trene ute. 55 min.

Enkel yoga: Trening for kropp og sjel. Timen er basert på enkle yogaøvelser som er mulig å følge for de aller fleste. Øvelsene er ment å utvikle styrke og smidighet samtidig som den forbedrer konsentrasjonsevnen og viljestyrken. En smidigere kropp klarer både å yte mer og er mindre utsatt for skader. Passer for deg som ønsker en stretchingtime og få en kropp i bedre balanse.

Pilateskurs: Pilateskurs er trening for kropp og sjel og passer for deg som ønsker å gå mer i dybden både på både det fysiske, følelsesmessige og mentale planet. Treningen er effektiv og hard. I løpet av treningstimen styrker og beveger man alle muskler og ledd i hele kroppen. Med fokus på dype skjelettnære holdemuskler, trener man samtidig de overfladiske musklene på en rolig og kontrollert måte. Det er mye fokus på riktig kroppsholdning.

Puls med rytme: Kondisjonbasert time med rel. enkle trinnkombinasjoner. Intensiteten kan tilpasses av den enkelte. Timen passer for deg som ønsker en pulstime med rytme og morsomme bevegelser.

Step puls-styrke intervall: Kondisjonbasert time på step-kasse med fokus på pulsforhøyende enkle trinnkombinasjoner. Intensiteten kan tilpasses av den enkelte. Det legges inne korte styrkedeler som gjør at timen får et intervallpreg i forhold til styrke og puls. For deg som ønsker både puls og styrke i samme time.

HIIT: (High Intensity Training) En tøff og morsom intervalltime som får opp pulsen. En kondisjons og styrketime hvor vi benytter både gulv og stepkasser, samt styrketrening med kroppens egen vekt og frivekter. Timen passer for deg som vil få opp pulsen og få effektiv styrketrening i samme økt!

Sykkel: Kondisjonstrening på sykkel i sykkelsal til variert musikk. Passer for deg som ønsker morsom utholdenhetstrening på sykkel. Alt fra bratte bakker, raske flater, intervaller og rolige langturer.

Styrke – core: Effektiv styrketime med fokus på kjernemuskulatur. Timen består av funksjonelle enkle, men effektive øvelser som styrker både ytre muskulatur og dyp kjernemuskulatur. Timen passer for deg som ønsker litt ekstra fokus på kroppsholdning og kjernemuskulatur samtidig som man trener generell styrke for hele kroppen.

Basistrening Mage/Rygg: Tren som toppidrettsutøverne gjør i grunntreningsperiodene! Basistrening for mage/rygg, med vekt på stabilisering og kroppskontroll. Elementer fra utholdenhet, styrke, koordinasjon og smidighet. Stasjons-/intervalltrening prinsippet. Øvelsene inneholder flere trinn slik at alle kan tilpasse til sitt eget nivå.

CrossFit: Sirkeltreningsprogram for styrke og kondisjon. Består av varierte funksjonelle bevegelser som utføres med høy intensitet. Passer for deg som ønsker sirkeltrening med både styrke og puls i samme time.

Basistrening: Tren som toppidrettsutøverne gjør i grunntreningsperiodene! Allsidig basistrening for hele kroppen. Elementer fra utholdenhet, styrke, koordinasjon og smidighet. Høy intensitet etter stasjons-/intervalltrening prinsippet, med størst fokus på styrkemomentene. Øvelsene inneholder flere trinn slik at alle kan tilpasse til sitt eget nivå.

Timeplan Spartacus fra uke 1 – 2016

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lørdag

	9.30 Sykkel Siv Anette	9.00 Puls med rytme Hilde G	9.00 Sykkel Siv Anette	8.00 Sykkel Siv Anette
	10.30 Styrkesirkel m. apparater Siv Anette	9.30 Styrke-Core Hilde G	10.00 Funksjonell styrke i sal. Siv Anette	
		10.00 Enkel Yoga Hilde G		
18.30 Enkel Yoga Hilde G	18.00 Basistrening Ruth	18.00 HIIT Monica	18.30 Enkel Yoga Hilde G	
19.00 Sykkel Hilde S	18.30 Basistrening mage-rygg Ruth	19.00 Sykkel Wenche	19.00 Puls med rytme Hilde G	
19.00 Step Puls – Styrke interv. Hilde G	19.00 Utetime Ruth	19.00 Styrke Power Unni	19.30 Styrke- Core Hilde G	
20.00 Pilateskurs trinn 1 m/Yoga og avsp.øv. Hilde G			20.00 Pilateskurs trinn 2 m/Yoga og avsp.øv. Hilde G	