

## Timebeskrivelser

**Stavgang.** En utetime med frisk luft og godt humør. Nivået tilpasses etter form og ferdigheter. Deltakerne tar med egne staver (helst 10 cm kortere enn til ski).

**Step. Puls-Styrke Intervall.** Kondisjonsbasert time med fokus på pulsforhøyende enkle trinnkombinasjoner. Enkel og morsom koreografi. Korte styrkedeler som gjør at timen får et intervallpreg. Intensiteten kan tilpasses av den enkelte og vil passe for den som ønsker både puls og styrke i samme time.

**Intervalltrening.** Timen inneholder både korte og lengre intervaller. Aktiviteten kan være AMRAP, Bungee, HIIT, boksing, powerstep, EMOM ol. Aktiviteten gir styrke og kondisjon med høy puls.

**Tabata Mix.** Intervalltrening med jobbing i 20 sek og hvile i 10 sek, 8 ganger på rad før man bytter øvelse. Øvelsene er enkle, med høy intensitet og kan enkelt tilpasses den enkelte. Timen passer for den som liker en fartsfylt time med en kombinasjon av kondisjon- og styrketrening.

**Puls med rytme:** Kondisjonsbasert time med enkle trinnkombinasjoner. Intensiteten kan tilpasses av den enkelte. Timen passer for den som ønsker pulstrening med rytme og morsomme bevegelser.

**Basisstyrke og Balanse.** En time med lavt tempo og som vektlegger rolig utførelse av øvelsene. Fokuset er basis styrke for hele kroppen, samt ulike balanseøvelser. Det er lite bruk av hjelpemidler, øvelsene er enkle å utføre og dette er derfor en time som passer for de aller fleste.

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

**Yin-Yang Yoga.** Timen er en blanding av yin, yang og vinjasa øvelser. Yang står for aktivitet, styrke og bevegelse, mens yin representerer hvile og ro. Vinjasa er myke flytbevegelser som balanserer. Hensikten ved å kombinere disse, er økt styrke, bedre smidighet og fleksibilitet i ledd, bindevev og muskulatur. Timen har som mål å balansere, avspenne og gi velvære. Timen passer for de som ønsker å trene, samtidig roe ned kropp og sinn. Det er rolig tempo, øvelsene tilpasses den enkelte og derfor passer timen for de aller fleste.

**Pilates (mix trinn I og II):** Pilates er trening for kropp og sjel og passer for den som ønsker å gå mer i dybden både på det fysiske, følelsesmessige og mentale planet. 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 pust og riktig kroppsholdning. Øvelsene utføres i forholdsvis rolig tempo, øvelsene kan tilpasses den enkelte derfor passer timen for de aller fleste.

**Sykkel:** Kondisjonstrening i sykkelsal til variert musikk. Her får man bratte bakker, raske flater, intervaller og rolige langturer. Her sitter man trygt på sykkelen og den er veldig enkel å justere til den enkelte. Passer for de aller fleste som ønsker en morsom og variert utholdenhetstrening på sykkelen.

**Lørdags Mix:** Rullering av ulike timer og med ulike instruktører. Her vil man få en morsom og god variasjon på de ulike timer.

