

## **Passbeskrivningar Gällöfsta 2018**

### **Combat**

Ett kampsportsinspirerat fartfyllt träningspass där du som deltagare "fajtas" mot en låtsasmotståndare.

### **Duo Challenge**

Ett intensivt och svettigt pass där vi jobbar tillsammans i par. Under intervaller kör vi olika övningar för hela kroppen, ibland med hjälp av varandra, ibland synkroniserat, men alltid tillsammans som ett team.

### **Function**

Kroppskontroll, stabilitet, rörlighet och styrka utmanas du i detta pass. Däremellan även några pulstoppar för din kondition. Kropp och lösa vikter är våra redskap.

### **Yoga**

Yoga är ett effektivt verktyg för att skapa balans mellan kropp och sinne. Yoga är inte bara fysiska träning, den kan mer beskrivas som ett slags system med olika positioner ("asanas") i kombination med andnings- och avslappningsövningar som ökar styrkan, smidigheten och välbefinnandet.

### **Miniband Strength**

Pass med fokus på styrketräning med hjälp av minibands men även annan utrustning och vår kropp.  
45 sek jobb / 15 vila

### **Gympa Classic**

Allsidig och effektiv träningsform med kondition, rörlighet och styrka till enkel och rolig koreografi. Vi använder kroppen som belastning och utmanar stabilitet och koordination. Konditionsdelen innehåller en del hopp och pulshöjande steg. Nivån är utmanande och innehåller variation i tempo och belastning. Ett härligt pass med rörelser som är väl anpassade till musiken!

### **ABBA Gympa**

Som Gympa Classic men till sköna rytmer av ABBA.

### **Löprunda**

Kort, skön och lugn löprunda ute i friska luften.

### **As(s) you like**

Ett pass till musik med fokus på styrka på ben och precis som det låter - rumpa.

### **Tabata**

Högintensivt pass med intervallträningfokus. 8 intervaller á 20 sekunder maximal ansträngning med 10 sekunders vila mellan varje intervall. På knappt 4 minuter har man kört en tabata-intervall. Rörelserna varvas så olika muskelgrupper belastas och ger olika pulsnivåer.

### **Zumba**

Zumba Fitness® är en lekfull, latinoinspirerad träningsmetod där du kommer i form enbart genom att dansa! Med enkla rörelser till härliga, exotiska rytmer glömmer du bort att du tränar. Ett Zumba®-pass består av intervaller där snabba och långsamma rytmer kombineras för att både bygga upp muskler och träna konditionen.

### **UtePass**

Funktionell styrka och puls när den är som bäst - under bar himmel och frisk luft att andas.

### **Gymmix Flex**

Ett gymmapass i lite lugnare tempo där vi tar ut rörelserna ordentligt. Även om tempot fokuserar passet på rörlighet och styrka och kroppen får en rejäl genomkörare från topp till tå! Passet avslutas med en skön avslappning.

### **Bollar av stål**

I det här passet tar vi hjälp av bollar för att träna kondition, styrka och balans.