

Uteträning - förlängd termin

Dag	Tid	Plats	Ort	Ledare	Pass	Passbeskrivning
Måndagar	19.00-20.00	Finnstaskolans IP	Bro	Heidi	EFIT	EFIT är Gymnastikförbundets svar på Crossfit. Det är ett högtintensivt pass som består av olika sammansatta funktionella övningar. Hela kroppen får skön träning och pulsen är stundtals riktigt hög. Varje pass består av 3 block, 5 minuter vardera. Övningarna är anpassningsbara så både den vältränade och nybörjaren får en lagom utmaning. Övningarna utförs individuellt men gruppen ger inspiration att ta i det lilla extra! Passet kräver ingen taktkänsla.
Tisdagar	18.30-ca 20.00	Samling Lillsjöskolan - gemensam jogg till Lillsjöbadet	Kungsängen	Lotta	UtePuls	Ett pass med mycket löpning och fokus på såväl kondition som styrka som innehåller löpning, löpskolning, EFIT och intervaller. Du tränar helt individuellt och efter dina egna förutsättningar. Det passar såväl vana löpare som nybörjare. Viss träningsvana är dock att rekommendera.
Onsdagar	19.00-20.00	Lillsjö Badplats - Dansbanan	Kungsängen	Micke/Maria	Funktionell Fys	Ett pass med fokus på styrka och en del kondition. Vi arbetar med både kroppstyngd, vikter och andra redskap. Upplägg och övningar varierar från gång till gång. Musiken sporrar dig att ta i mer utan krav på taktkänsla.