



## PASSBESKRIVNING 2021

### 1. STATIONSTRÄNING/FYS 60 MIN

Passet som överraskar! Här behöver ni ha med kläder för utomhus och inomhus! Ett roligt, fartfyllt pass som blandar alla möjliga träningsformer. Våga och kom på detta pass, alla kan vara med efter egen förmåga! Puls, styrka, cirkel. Endorfiner utlovas!

### 2. BOX 4 FUN SÄCKFYS / BOX / BOX 4 FUN / - 30 MIN ELLER 60 MIN.

Med Handskar och mitsar tar du dig igenom detta roliga pass, med olika kombinationer av slag och sparkar. Vi använder även sandsäckar. Så släpp ut din inre fighter och kom och kör.

### 3. HIIT 30 MIN

Cirkelbaserat, högintensivt pass där bara du själv sätter gränsen, Pulsen kommer stiga för att sedan komma ner. Där laddar vi om för stigning igen. Vi lovar att pusha dig! Tips från coachen: värm upp innan passet 5-10 min räcker, sedan så köööör vi. :)

### 4. AQUA OCH AQUA POWER, AQUA TABATA 30 MIN

Rörlighet/ Styrka/ Konditionsträning i vatten. Med eller utan redskap med vattnet som motstånd och hjälp. Ren träningsglädje och fantastiskt bra för kroppen. Dessa pass kan vara riktigt tuffa så glöm inte att dricka ordentligt innan du startar och efter ditt pass.

### 5. YOGA 60 MIN / 75 MIN

Med fysiska och avslappnande rörelsemönster fokuserar vi på att stärka upp kropp och sinne vilket kan hjälpa dig i din vardag.

### 7. CIRKEL / 60 MIN

Svettigt och roligt fyspass där aldrig något pass är sig likt. Övningarna kan anpassas och skalas av. Du jobbar i eget tempo och njuter av att hela kroppen blir genomtränad.

### 8. RÖRLIGHET / CORE 45 MIN

Gruppträning där du tränar hela din kropp för att röra sig så optimalt som möjligt i vardagen. Styrka, stabilitet, rörlighet och balansträning. Explosiva och pulshöjande inslag kan ingå med enkla redskap för att du ska kunna träna på din egen nivå och känna att just din kropp svarar på träningen.

### 9. FAMILJETRÄNING PÅ HINDERBANAN, HINDERBANA(UNDER SOMMAREN)

Hela familjen på banan i ett skönt samarbete med glada skratt och en hel del pannben. Häng på!! Vi tar oss under och över massa hinder och kryper, välter däck och springer på vår hinderbana.

### 10. POWER 100% / 60-75 MIN

Massa blandad rolig utomhusträning både på och runt hinderbanan. Du kommer garanterat bli både blöt och kanske lite lerig så oömma kläder efter väder! Veckans kanske tuffaste pass, där du behöver ha lite träningsvana. :)