

Börja träna

En kurs för dig som vill få kunskap och motivation till att träna regelbundet. Du har kanske inte tränat på ett tag eller har svårt att hitta det du gillar. Då är det här kursen för dig!

Under kursens gång får du prova det mesta i vårt stora utbud och tips på hur och varför du ska träna. Du får veta varför vi behöver träna olika kvalitéer såsom balans, stabilitet, styrka, rörlighet och kondition och hur du förbättrar din hälsa genom regelbunden träning. Målet är att skapa positiva träningsupplevelser på en lättillgänglig nivå, träffa nya träningskompisar och uppleva resultat av din träning.

Start: 23 september 2019 och åtta veckor fram.

Tillfällen: 3 tillfällen/vecka, totalt 24 träningstillfällen.

Pris: 1900 sek + ev medlemskap 150 sek.

Anmälan: Kursen bokas i vår reception eller via vår hemsida och betalas i samband med bokning.

Kontakt: Ann Fredriksen: ann@tyreso.friskissvettis.se

Mer information finns på vår hemsida: friskissvettis.se/tyreso

friskis

Börja träna

Kursprogram

Period: 23 september - 14 november. Totalt åtta veckor.

Tillfällen: 3 tillfällen/vecka tillsammans i gruppen.

Teori: Teoretiska inslag där vi berättar mer om träningen och hur den påverkar kroppen i syfte att lära sig mer och bli inspirerad till träning.

Praktiska träningspass: Olika träningsformer från föreningens hela utbud.

Tillsammans: Gruppdynamiken används för att stärka motivation, trygghet och inspiration.

Träningsvärdar: Träningsvärdar följer gruppen under hela kursen och stöttar och hjälper deltagarna både före, under och efter träningen.

Fokus på träningsglädje: Fokus under kursen är träningen. Vi kommer inte beröra sömn och kost.

Vecka	Datum	Tid	Träningsform	Förklaring
1	mån 23/9	19.00-21.00	Intro, Cirkelfys soft	**Tema hållning och stabilitet.** Guidning i våra lokaler, introduktion av grundrörelser som ingår i många av våra pass: knäböj, utfall, marklyft, sit-ups, armhävning (press), rodd (drag) samt förflyttningsövningar: gå/springa, och rotera samt balansera. Veckan börjar med ett lätt träningspass, Cirkelfys Soft, och vi tränar totalt tre gemensamma pass under veckan.
	tors 26/9	17.45-19.00	Cirkelgym soft	
	lör 28/8	11.10-11.05	Cirkelfys	
2	mån 30/9	17.45-19.30	Intro, Indoor walking soft	**Tema konditionsträning.** Introduktion och information om våra konditionsträningspass samt vad som kan vara bra att veta om kroppen vid konditionsträning. Vi kör ett Indoor Walking soft pass tillsammans som start på veckan. Övriga pass att besöka under veckan är Spin soft och ytterligare ett Indoor walking.
	ons 2/10	18.50-20.00	Spin soft	
	fre 4/10	17.00-18.00	Indoor walking	

friskis

3	mån 7/10	19.30-21.00	Intro, Flex soft	**Tema rörlighet.** Vi går igenom rörlighetens betydelse för träningen och känner in om vi har några begränsningar och var de vanligtvis sitter på kroppen. Vi provar ett Flex soft pass tillsammans. Övriga pass att besöka under veckan är Yoga och ett Flex till.
	ons 9/10	17.45-19.00	Yoga soft	
	tors-sön	Se schema för att planera tider	Yoga/Flex	
4	mån 14/10	19.00-20.30	Plaza soft	**Tema gym.** Vi går igenom ett pass i gymmet. Vi provar våra cardiomaskiner så vi vet hur de fungerar. Vi tränar vi sen ett skönt Plaza soft i gymmet, ett Cardio mix och inspiration i gymmet.
	tis-sön	Pass och tider kommer	Cardio mix/Inspira-tion	
	tis-sön	Pass och tider kommer	Cardio mix/Inspira-tion	
5	mån 21/10	19.15-21.00	Intro, Core/Skivstång	**Tema stabilitet utan och med redskap.** Vi pratar igenom stabilitetens betydelse i vår vardag och i vår träning. Vi tränar stabilitet och kör under veckan två Core soft och ett Skivstång soft tillsammans.
	tis 22/10	17.30-18.30	Core soft	
	sön 27/10	11.00-12.00	Skivstång soft	
6	mån 28/10	19.15-21.00	Intro, Jympa, Dans	**Tema Träningskvalité.** Vi pratar om pass där flera träningskvalitéer kombineras och provar originalet Jympa. Under veckan går du på de jympapass som passar din egen nivå. Jympa soft, Jympa bas eller Jympa medel. Här kan du som vill även testa på något av våra Danspass.
	ons 30/10	17.00-18.00	Jympa soft	
	tors-sön	Se schema för att planera tider	Valfritt pass	
7	mån-tis	Se schema för att planera tider	Valfritt pass	Nu är det dags att summera det som vi gått igenom under de första sex veckorna och planera två träningar under veckan som du vill gå på. Den gemensamma träningen för dagen blir ett lätt Power hour soft. På Power hour soft bestämmer man själv tempo, yttre vikt samt tränar alla träningskvalitéer såsom balans, kondition, stabilitet, styrka och rörlighet samt explosivitet.
	ons 6/11	19.30-21.00	Intro, Power hour	
	tors-sön	Se schema för att planera tider	Valfritt pass	
8	mån 11/11	18.00/19.00	Pass i gymmet	Vi avslutar kursens sista vecka med att gå igenom ett gymprogram. Du bokar sen in ett gympass själv eller med en träningskompis då du tränar programmet. Sista gemensamma träningspasset blir Stavträning ute. Kursen avslutas sen med summering, utvärdering och fika.
	tors 14/11	18.00-20.00	Stavträning ute, summering	

friskis