

Börja Träna ONLINE-kurs

Passbeskrivningar

Jympa soft: Jympa är Friskis&Svettis egna klassiker, där rörelse och musik blir ett. Den är varierad, funktionell och enkel att hänga med i. Jympa soft är uppbyggande och energifull träning för hela kroppen med mycket musik och känsla. Vi tränar styrka, kondition, stabilitet, rörlighet och balans med inbyggd hänsyn för muskler och leder.

Jympa bas: Jympa bas är hoppfritt och uppbyggande men fortfarande kraftfullt. Här tränar du sånt som din kropp är gjord för. Du sträcker och roterar, trycker ifrån, sviktar och joggar. Du får allt paketerat i ett och samma pass: kondition, styrka och koordination. Du följer både ledaren och musiken, som ger dig kraft och guidning.

Teknikträning: Här går ledaren igenom grundtekniker som du kommer att ha nytta av i all din träning framöver.

Fys soft: Här tränar vi teknikenkelt och allround. Passet är en bra genomträning med välkända grundövningar. Träningen består mestadels av uthållig styrketräning och kondition men till viss del också av stabilitet och rörlighet.

Fys: Här tränar vi som i Fys soft men lite mer utmanande.

Yoga: Meditativ och mjuk. Dynamisk och fysisk. Friskis&Svettis yoga är vår egen där du rör dig fritt mellan lugna och fysiska övningar. Ett yogapass består av olika yogaövningar. Tillsammans ger de din kropp funktionell träning och ditt sinne harmoni. Yogan ger dig rörlighet, uthållig styrka, balans och andning. Yogaträning hjälper dig hitta kopplingen mellan dessa två genom andningen. Namaste.

Yoflow: Yogapass som bygger på rörelse i flöden och loopar där man som deltagare får möjlighet att både känna in i kroppen och ta plats i rörelsebanor, allt efter dagsform och lust. Det är ett fysiskt yogapass för hela kroppen med möjlighet till att både landa i andning och utforska kroppens kraft och samspel med olika rörelseomfång.

Modus soft: Modus består av två delar: Allmän och specifik träning. Den allmänna träningen består av kondition, styrka och rörlighet. Den specifika träningen består av inriktade, inspirerande och ibland lite överraskande övningar som 3D-styrka, explosivitet, tåstyrka, skidprepp eller snabbhet. Kombinationen av allmän och specifik träning blir en schysst helhet, en blandning som ger all träning du behöver.

Modus: Här tränar vi som i Modus soft men lite mer utmanande

Yoga walk: Ta en stund för dig själv och häng med på en guidad upptäcktsfärd i din kropp och i din omgivning. Starta direkt utanför dörren eller ta dig till en plats du tycker om för att sätta igång ljudspåret och börja din promenad. Med Yoga walk i lurarna går du i ditt eget tempo och lyssnar till instruktionerna. Vid fem tillfällen blir du guidad att stanna till och landa in med några enkla övningar som du gör i eget tempo. Rörelserna instrueras steg för steg för att du ska kunna följa med genom att lyssna oavsett hur van du är vid yoga sedan tidigare. Beroende på din gångtakt blir promenaden omkring 2–2,5 kilometer lång. Alla övningar utförs stående.

Yoga run: Ta dig ut i löparspåret med ledaren i lurarna. Du springer i ditt eget tempo och följer instruktionerna. Stopp med övningar förekommer på vägen.

Löpning teknik och intervall: Springa, rusa, jogga, knata, kuta, älg. I några olika varianter. Friskis löpning gör du i grupp. Ledaren guidar dig under passet och ser till att gruppen håller ihop så att ingen kommer på efterkälken. Löpning ger dig härlig konditionsträning och är lättillgänglig. Dra på dig skorna och häng med ut.

Cross, ute: Här varvas löpning med styrkestationer

Power hour soft: Tydligt och teknikenkelt med hög energi. På Power hour får du en schysst genomkörare för både styrka och kondition. En medicinboll hjälper dig med teknik och hållning och ger extra känsla genom passet. Här kan vi även jobba utan boll eller packa en ryggsäck med valfritt innehåll.

Du jobbar en övning i taget och kör i ditt eget tempo – musiken ger dig energi. Självklart kan du anpassa träningen efter din dagsform, men förvänta dig pepp och power!

På Power hour soft har du gott om tid att komma in i varje övning och ledaren har ett extra stort fokus på att hjälpa dig att hitta rätt i övningarna. Passet passar extra bra om du är ny, ovan eller vill träna i ett ostressat tempo.

Power hour: Som Power hour soft men mer utmanande.

Dans soft: Dans soft har ett skönt ostressat tempo och lite enklare steg i koreografin, utan att på något sätt tappa känslan och attityden i dansen. På det här danspasset möter du en skön smältdegel av olika uttryck och dansstilar: disco, funk, jazz, latino, street, musikal och swing huller om buller. Känn rytmen, släpp loss och låt kroppen gå. Precis som på dansgolvet. På Dans soft tränar du kondition och koordination i ett gäng lekfulla koreografier. Varje låt har sin egen attityd och karaktär. Du behöver inte ha dans- eller träningsvana. Hitta din dans, på din nivå.

Dans fusion: Fusion betyder sammansmältning. På det här danspasset möter du en skön smältdegel av olika uttryck och dansstilar: disco, funk, jazz, latino, street, musikal, swing eller något helt annat. Ibland kastas du vilt mellan stilarna, huller om buller. Ibland har passet ett fokus på en viss stil eller karaktär, som får extra mycket utrymme. Dans fusion är fyllt av känsla. Du tränar kondition och koordination med musiken som kraftkälla. Varje låt har sin egen attityd och karaktär. Känn rytmen, släpp loss och låt kroppen gå.

Coreflex soft: Coreflex soft är funktionell träning när den är som bäst! Här finns ett aktivt flow och musiken guidar dig genom hela passet. Känslan är fokuserad och mjuk. Du tränar utan redskap men med kroppen som belastning. Nära golvet eller stående. Fokuserat eller fritt. Inåtvänt eller utåtriktat. Alltid med guidande ledarskap. På Coreflex soft har du gott om tid att komma in i varje övning och ledaren har ett extra stort fokus på att hjälpa dig hitta rätt i övningarna. Passet passar extra bra om du är ny, ovan eller om du vill träna i ett ostressat tempo.

Coreflex: Här tränar vi som i Coreflex soft men lite mer utmanande