

TRÄNINGSPASS

Du som har bokat Kompisweekend eller Golfweekend väljer mellan träningspassen: Boot Camp eller Fitness!



LÖRDAG

PASS 1 10:45 – 12:00

LIVE (Fitness Weekend)

Högintensiv intervallträning, där du kommer att arbeta i olika tidsintervaller. Effektiv träning som förbättrar din kondition, maximerar din uthållighet med kroppsviktsövningar som utmanar din kondition.

BOOT CAMP 1

I detta pass utmanas du att maximera din mentala och fysiska styrka genom att använda din maxpuls. Du kommer att gå igenom en rad roliga och utmanande övningar innan du når hinderbanan. Som avslut på passet utmanas du att slutföra en anpassad löpning.

PASS 2 15:00 – 16:00

CORE (Fitness Weekend)

Ett pass där kör vi igenom ett härligt men utmanande corepass som stärker din mage, rygg och bäckenbotten.

BOOT CAMP 2

Ett H.I.I.T-pass för hela kroppen. Här kommer vi utföra en serie av övningar som pressar musklerna till max. Passet inkluderar många repitioner, där den enda vilan är vid bytet till nästa övning.

SÖNDAG

PASS 3 07:00 – 07:45

RE-VITA

Återhämtning är en viktig del för att kunna öka vår livskvalitet. Att förbättra din rörelseförmåga kan även hjälpa dig att prestera bättre i din träning. Vi fokuserar på rörlighet, stretching och andning med inspiration från Yogan.

PASS 4 10:00 – 11:00

LEAN (Fitness Weekend)

Ett helkroppspass som fokuserar på kroppsviktsövningar som sätts ihop i kombinationer. Detta utmanar din kropps funktionella styrka, koordination och uthållighet.

BOOT CAMP 3

Är du redo? Var beredd på att utmana din mentala och fysiska tuffhet genom hinderbana, höga repitioner, däckvältning och sprints. På tid!