



## Friskis&Svettis Valdres Timeplan vår 2020

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
<b>Hedalen Skole</b>			
Kl 19.00 Jympa Mona/Nina/Magnhild		Kl 20.00 Power Hour Mona/Magnhild	
<b>Begnadalen Skole</b>			
	Kl 19.00 Jympa Mona/Nina/Magnhild		Kl 19.00 Jympa Lene/Ragnhild B
<b>Sør-Aurdal Ungdomsskole</b>			
Kl 19.00 Jympa Manuela/Bodhild		Kl 19.00 Jympa Birgitte/Gun Kristin	Kl 18.45 Vektstang intervall 75 min Gro Merete/Bodhild
<b>Valdres Storhall Leira</b>			
Kl 19.00 Jympa middels Malin	Kl 17.00 Step Linda  Kl 18.15 Vektstang intervall 75 min Siv Beate/Karianne	Kl 18.30 Spinn intervall Eva	Kl 18.00 Vektstang Siv Beate  Kl 19.00 Dans Linda
<b>Slidre skule</b>			
			Kl 16.15 Jympa/modus Ragnhild S

Kort	Gjelder	Voksen	Ungdom
Medlemskap	Gyldig 1 kalenderår.	kr 100	kr 100
Sesongkort	Gyldig 1 termin.	kr 1 000	kr 350
Enkelttime	Gyldig 1 gang.	kr 75	kr 75
Klippekort 10 klipp	Gyldig 1 år.	kr 600	kr 600

## Følg oss på facebook

[www.valdres.friskissvettis.no](http://www.valdres.friskissvettis.no)

### Våre treninger våren 2020

#### Jympa

Allsidig trening med musikken i fokus. Hold tritt med instruktøren og la deg rive med!

Jympa er en alt-i-ett-time der vi trener utholdende styrke, spenst, kondisjon og bevegelighet, helt uten utstyr. Vi følger musikken og gjør bevegelser som matcher: energisk, kraftfullt og eksplosivt eller mykt og harmonisk. Vi mikser øvelser som får opp pulsen med utfordrende kombinasjoner. Instruktøren inspirerer og motiverer, og energien i gruppen hjelper deg i mål.

Jympa fungerer bra i store grupper. Det er lett å følge bevegelsene og når vi er mange sammen gir det ekstra energi og følelsen av å være en del av noe større. Gjør deg klar for en god treningsopplevelse og masse endorfiner!

**Jympa basis** er real trening uten hopp, **Jympa middels** har litt høyere tempo og en del hopp, men du kan hoppe om du vil på en basis-time og la være å hoppe på en middels-time.

#### Vektstang intervall

Effektiv styrkekøkt toppet med kondisjonstrening

Vektstang intervall er enkel styrketrening i gruppe med vektstang og frivekter, med en utfordrende intervalldel på 15 minutter til slutt. Intervalldelen er en skikkelig "finisher" med kraftfulle øvelser som får opp pulsen.

Instruktøren veileder deg til riktig teknikk og motiverer deg til å klare mer. Musikken hjelper deg også til å gi full gass. Vektene velger du selv så her har du full kontroll over belastningen. I Vektstang intervall trener du stabilitet, kondisjon og styrke for hele kroppen.

#### Intervall flex

Bli sterk som en okse, kjapp som en røyskatt og myk som en katt

Er du klar for å ta i? Prøv IntervallFlex! Her kombinerer vi intervalltrening med krevende bevegelighetstrening kondisjon, styrke, eksplosivitet og bevegelighet på én gang. Instruktøren og stemningen i gruppen bidrar til at du holder koken!

Første del av timen består av et intervallprogram. Her er det bare å gi jernet og glede seg til

bevegelighetstreningen som kommer i neste halvdel av økten. Når vi alle er gjennomvarme setter vi i gang med en dynamisk flyt av bevegelser der du får strukket godt ut i muskler og ledd.

IntervallFlex er tøff og funksjonell trening for hele kroppen.

#### Power Hour

Power og feststemning

Power Hour er teknisk enkel trening med masse energi og passer for deg som ønsker en solid omgang styrke- og kondisjonstrening. Vi lover god motivasjon fra instruktøren underveis!

Vi varmer opp og pulsen øker gradvis. Etter første pulstopp trener vi i "loop" med 11 styrkeøvelser. Her jobber du med en medisinball som gir motstand, hjelper deg til god teknikk og gjør treningen mer intensiv. Vi gjør én øvelse om gangen og du finner et tempo som passer deg. Om du vil utfordre deg selv kan du gi full gass.

Vi legger inn øvelser som utvikler spenst og eksplosivitet – så her får du jobbet godt med kondisjonen også.

#### Spinning

Motiverende intervalltrening på spinningssykkel

Spinn intervall er timen for deg som vil ha en krevende kondisjonsøkt. Her gir du alt i intervallene og henter deg inn igjen i pausene.

Motstanden på sykkelen justerer du selv. Spinning er skånsomt for knærne, uansett om du velger å ta det rolig eller pushe deg ut av komfortsonen. Velger du det siste vil du garantert bli motivert av musikken og instruktørens peptalk. Her har du mulighet til å pushe grenser og få en knalløkt!

#### Yoga Energy

Finn flyten

Bevegelighet, utholdende styrke, balanse og pust. Her trener du flere egenskaper på én gang.

Yoga energy er en dynamisk, fysisk og utfordrende form for yoga. Her gjør vi forskjellige yogaøvelser, asanas, og holder ofte posisjonene lenge. Her får du funksjonell fysisk trening og ro i sinnet.

## Modus

Modus består av to deler: Generell og spesifikk trening. Den generelle øvelsen består av fitness, styrke og mobilitet. Den spesifikke treningen består av fokuserte, inspirerende og noen ganger overraskende øvelser, som for eksempel 3D-styrke, eksplosivitet, tårstyrke, skidness eller fart. Kombinasjonen av generell og spesifikk trening blir en kul total, en blanding som gir deg all trening du trenger.