

TRENINGER MED FRISKIS UTE I UKE 22 OG 23

GAUSDAL

OPPMØTESTED	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
GAUSDAL ARENA Linflåa KL. 18-19		SIRKELTRENING m/Birgit, Sidsel og Solveig		SIRKELTRENING m/Birgit, Sidsel og Kristin	
Sagbakken 16, Segalstad bru KL. 17-18			DEKKTRENING m/Hilde		Dekktrening Sidsel eller Birgit
Bygdahuset østre KL. 18-19	Fosserunden m/Kristin				

LILLEHAMMER OG OMEGN

OPPMØTESTED	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG
HÅKONS HALL Endeparkering KL. 18.00-19.00	DEKKTRENING Langtur m/June Varer til 19.30	DEKKTRENING Middels m/Anne Ru.	DEKKTRENING Middels m/Hanne. Oppstart 17.45	DEKKTRENING Intervall m/Ellie Oppstart 17.45
KL.19.00-20.00		FLEX m/Ingebjørg Oppstart 2. juni	DEKKTRENING SOFT m/Anne Mi	DEKKTRENING Middels m/Torunn B.
HÅKONS HALL Hovedinngang KL.18.00-19.00	SYKKELTUR «Birkenspinn» m/Åge. Ca. 18.00-19.30	CROSSTRENING m/Ingebjørg Oppstart 17.45	LØPEGRUPPE m/Randi	SIRKELTRENING m/Randi og Sølvi
	MODUS m/Jorunn	ENKELJYMPA m/Gunn og Tove Karin		
Vingar skole KL.18.00-19.00	STAVGANG m/Torunn			
Maihaugen v/scenen KL.18.00-19.00				YOGA m/Grete Oppmøte 17.45 nedre inngang



friskis

DEKKTRENING: HA MED EGNE STAVER – DU FÅR LÅNE ANNET NØDVENDIG UTSTYR, MEN HAR DU EGET SÅ BRUKER DU DET.

SIRKELTRENING: TA GJERNE MED EN SEKK MED TYNGDE (5-15 kg), OG 2 MANUALER OM DU HAR + LIGGEUNDERLAG SOM TÅLER FUKTIGHET

FÅVANG

OPPMØTESTED	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
BADEDAMMEN KL. 18-19		INTERVALL FLEX m/Berit, Karin, Synnøve		MODUS m/Tone, Sigrid C og Gerd
RINGEBU UNGDOMSSKOLE v/gymsal KL. 19-20	PULS BASIS m/Lene			

ØYER

OPPMØTESTED	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
Øyerhallen KL. 18-19	MODUS m/Ragnhild			

INFO:

Vi fortsetter utetreninger, og timene er nå inne på appen og vår timeplan.

Det er fortsatt strenge retningslinjer når det gjelder og omgås andre. Vi følger de, og gjør deg oppmerksom på Friskis sine retningslinjer når det gjelder å delta på våre treninger. Disse får du info om ved trening. Vi arrangerer nå med 20 i gruppe, og på sirkeltrening, intervall flex og modus vil vi kunne ha oppil 2 grupper samtidig.

Vi har lagt til 1 reserveplass på hver time, og du må gjerne booke dersom det er fulle timer. Du får beskjed via mail om du får plass hvis noen melder seg av, så følg med! Booking kan gjøres 1 dag i forveien, og det er avbooking senest 3 timer før timen starter.

OBS: Timen er full dersom det står 0/4. Står det 4/4 er det fortsatt ledige plasser.

Husk å sjekke oppmøtested. Du finner info om oppmøtested når du når du trykker på timen. Der får du også informasjon om timens innhold og hva du tilbys.

DEKKTRENING: Her bruker vi sele og snøre for å trekke på et dekk. Vi tester ut ulike underlag slik at du får kjenne på forskjellen. Har du pulk og egen sele? Da vil vi gjerne at du benytter det. Vi har til utlån, men har du selv er det fint.

Husk å ta med staver! Vi har laget ulike grupper, og soft vil passe for deg som vil teste ut. Intervall er or deg som har prøvd litt og som har god kondisjon.

SYKKELTUR - Birkenspinn: Du bruker din egen sykkel - husk å ta med hjelm! Passer for deg som sykler en del. Turen vil gå på landeveig, grusvei og lett terreng. Leder finner fin flyt, men kan også utfordre deg på tempoøkninger og intervaller.

SIRKELTRENING: Ta gjerne med deg ekstra manualer, eller noe tyngde i en sekk dersom du vil ha litt ekstra motstand enn din egen kroppstygde. Dette kan brukes på noen av øvelsene. Ta med deg liggeunderlag som tåler litt fuktighet. Passer for alle da du vil få alternativ til øvelser.

CROSSTRENING: Fokus på styrkeøvelser, ispedd gå eller løpe i pausene. Ingen krav til utstyr, men klær etter vær og føre da øvelser kan bli utført på bakken.

STAVGANG: En gåtur der du får brukt hele kroppen. Stavene gjør at pulsen stiger, og du får en mer energisk og kraftfull gange. Staver kan også være til god hjelp på tur ned bakkene. Husk å ta med deg staver.

INTERVALL FLEX: Treningen kjøres til musikk. Enkel og tøff økt med intervall som avsluttes med litt god flex. Ta med deg liggeunderlag.

COREFLEX: Du trener den naturlige bevegeligheten og strekker ut musklene i hele kroppen. Fokuset trening med tydelige øvelser. Ta med deg liggeunderlag.

YOGA: Vi tar med oss yogaen ut og finner roen sammen med fuglekvisper, og naturens egne lukter. Vi åpner opp sansene våre, og kjenner på livet her og nå.

GÅGRUPPE/LØPEGRUPPE: Passer for alle, men løpegruppe er for de som vil holde det i gang med høyere tempo og finne flyten.

MODUS: Enkel og effektiv treningsøkt ut ifra eget utgangspunkt. Her bestemmer DU hvor hardt du vil jobbe. Vi repeterer øvelser i moduler.

PULS BASIS: Vår egen jympatime kjenner du igjen fra våre saltreninger inne. Den er justert litt med tanke på bevegelse slik at vi kan overholde retningslinjer om alltid å holde god avstand.

Mandag 1. juni er 2. pinsedag, og da har vi ingen treninger.

