

TRENINGER MED FRISKIS UTE I UKE 22 og 23.

GAUSDAL

OPPMØTESTED	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
GAUSDAL ARENA Linflå KL. 18.00-19.00	Cross m/Frida			Sirkeltrening m/Birgit/Sidsel
Steinsgruva (Baklivegen 1398) KL. 18-19.30		DEKKTRENING POWER m/Birgit/Sidsel		

LILLEHAMMER OG OMEGN

OPPMØTESTED	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
HÅKONS HALL Endeparkering bak hallen KL. 12.00-13.00 KL. 18.00-19.00			DEKKTRENING m/Marianne	
		ENKELJYMPA m/Gunn og Tove Karin	DEKKTRENING 55 m/Hanne	
HÅKONS HALL Hovedinngang KL.18.00-19.00 KL. 19.15-20.15	UTFYSS m/Victoria	YOGA ENERGY FLOW m/Grete	UTFYSS m/Solveig	CROSS m/June/Ingebjørg
SPINNING	16.30-17.30 SPINN 55 m/Torunn	18.00-19.00 SPINN 55 m/Åge	18.30-19.30 SPINN 55 m/Tove W.S.	COREFLEX m/Ingebjørg



friskis

FÅVANG

OPPMØTESTED	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
Badedammen KL. 19.00-20.00		Modus m/Synnøve		Power Hour – uten ball m/Berit

ØYER

OPPMØTESTED	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
Parkering Tingberg KL. 18.30-19.30	PULS BASIS m/Ragnhild			

INFO:

Retningslinjer når det gjelder organisert trening har åpnet opp litt, og vi kan derfor øke antall deltagere på noen av våre timer.

Vi følger alltid nasjonale og kommunale retningslinjer, og vi gjør deg også oppmerksom på Friskis sine retningslinjer og koronavettregler når det gjelder å delta på våre treninger.

Vi har lagt til reserveplasser på hver time, så du må gjerne booke dersom det er fulle timer. Du får beskjed via mail om du får plass hvis noen melder seg av, eller sjekk app et par timer før timen starter. Følg med!

OBS! Booking kan nå gjøres **2** dager i forveien, og det er avbooking senest 1 time før timen starter.

Booking må også gjøres senest 1 time før timen starter.

Noen av timene med distanse/tur kan være vanskelige å beregne avslutningstid på. Ta derfor oppsatt sluttid med forbehold, og regn med litt avvik på noen minutter.

Husk at timen er full dersom det står 0/20. Står det 20/20 er det fortsatt ledige plasser.

Husk å sjekke oppmøtested. Du finner info om oppmøtested når du trykker på timen. Der får du også informasjon om timens innhold, hva du tilbys og om du trenger å ta med deg noe utstyr.

For å booke deg, og bli med på timer må du betale medlemskontingent på 200,- for 2021. Du trenger ikke aktivitetskort denne vårsesongen.

Til deg som har kjøpt kort for våren: på årsmøte vil det komme forslag om å forskyve kort til neste sesong. Vi avventer til årsmøte blir gjennomført, og avstemming er gjort.

Er det noe du ellers lurer på? Send spørsmål til lillehammer@friskisvettis.no, eller sms til Randi på tlf. 99535036.



friskis

- fordi du fortjener det

TIMEFORKLARINGER:

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 deg staver.

CROSS: 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. Cross har kjente styrkeøvelser, og vi går eller jogger mellom styrkeøktene for å riste litt løs og får fokus på neste styrkeøkt.

SIRKELTRENING: Vi jobber stasjonært, og kjører 10 øvelser i 3 runder. Ta gjerne med deg manualer, eller noe tyngde i en sekk dersom du vil ha litt ekstra motstand enn din egen kroppstyngde. 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, og du gjør øvelsene i eget tempo.

MODUS: Vår inne-trening basert på moduler på 5 og 9 minutter. Enkle øvelser repeteres, og det er både styrke og kondisjon med i denne styrkebaserte økten. Egen kropp er verktøy, og du tar utgangspunkt i egen form og nivå. Ta med deg matte og drikkeflaske.

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 og kanskje vil den inneholde mer kondisjon dersom været tilsier at det er best å gjøre treningen stående. Ta gjerne med deg egen matte

YOGA ENERGY FLOW: Dette er en dynamisk og energirik time. Det er harmoni mellom pust og bevegelse, og det er fin flyt mellom øvelsene i tillegg til at vi står lenge i posisjoner. Vi vekker kroppen og fyller den med energi. Ta med deg egen matte.

UTEFYSS: Denne timen gir deg både styrke og kondisjon. 10 øvelser med halve styrke og halve kondisjon settes sammen til en herlig økt – enkelt og effektivt. Minner om stasjonær sirkel for dere som har vært med/er med på det. Passer for alle da øvelsene kan gjøres både tunge og lette, og du gjør ting i ditt eget tempo. Timen avsluttes med en finale og du tar ut det siste av energi.

Du vil kjenne igjen mange av øvelsene fra våre inne-treninger. Ta gjerne med deg egen matte.

POWER HOUR –uten ball: Vi tar med oss PH utendørs, men kjører uten ball. Du kan ta med eget utstyr dersom du ønsker belastning, men det kan kanskje bli tungt nok nå i starten med egen kropp? Vi jobber i 3 runder med 11 øvelser og jobber i 1. runde 45 sek/15 sek. hvile, jobber i 2 runde i 30sek/ 10 sek. hvile, og 3. runde jobber vi i 25 sek/5 sek. hvile. Ta med deg egen matte og drikkeflaske, og forbered deg på en energisk partytime.

SPINNING –Håkons hall: Vi prøver nå å tilby minst 3 timer i uken til deg som ønsker spinning igjen på timeplanen. Våre ledere er klare til å tilby flere timer dersom vi ser at pågangen blir stor, og det er interesse for å ha et større tilbud.

COREFLEX: Dette er timen for deg som synes det er supergodt å få tøyd og strekt litt på muskler og ledd. Vi jobber for det meste dynamisk og i et naturlig bevegelsesmønster. Passer for alle. Ta med deg egen matte.

ENKELJYMPA: Dette er timen for personer med psykisk utviklingshemming. Timen er tilrettelagt med øvelser slik at alle kan være med på sitt nivå. Hver og en deltar ut i fra egne forutsetninger. Timen inneholder kondisjon, styrke og bevegelse og utføres til drivende musikk som inspirerer til bevegelse. Ta gjerne med deg egen matte.