

# TRENINGER MED FRISKIS UTE I UKE 18 og 19.

## GAUSDAL

| OPPMØTESTED                                      | MANDAG           | TIRSDAG                        | ONSDAG | TORSDAG                          | FREDAG | SØNDAG         |
|--|------------------|--------------------------------|--------|----------------------------------|--------|----------------|
| GAUSDAL ARENA<br>Inngang sør<br>KL. 17.00-18.00  |                  |                                |        |                                  |        | Yoga<br>m/Tove |
| GAUSDAL ARENA<br>Linflå<br>KL. 18.00-19.00       | CROSS<br>m/Frida |                                |        | Sirkeltrening<br>m/Birgit/Sidsel |        |                |
| Steinsgruva<br>(Baklivegen 1398)<br>KL. 18-19.30 |                  | DEKKTRENING<br>m/Birgit/Sidsel |        |                                  |        |                |

## LILLEHAMMER OG OMEGN

| OPPMØTESTED  | MANDAG                                 | TIRSDAG                          | ONSDAG                                 | TORSDAG                                | FREDAG   |
|--|--|----------------------------------|--|--|--|
| HÅKONS HALL<br>Endeparkering bak<br>hallen<br>KL. 12.00-13.00<br>KL. 18.00-19.00 |  |                                  | DEKKTRENING<br>m/Marianne              |  |  |
|  |  |                                  | DEKKTRENING 55<br>m/Hanne              |  | UTEFYS<br>m/Victoria<br>17.00-18.00<br><u>Kun uke 18</u> |
| HÅKONS HALL<br>Hovedinngang<br>KL.18.00-19.00<br>KL. 19.00-20.00                 |  | YOGA ENERGY<br>FLOW<br>m/Grete   | POWER HOUR-<br>uten ball<br>m/Solveig  | CROSS<br>m/June/Ingebj<br>ørg          |  |
|  | UTEFYS<br>m/Victoria                   |                                  |  | COREFLEX<br>m/Ingebjørg<br>19.15-20.15 |  |
| SPINNING   | 16.30-17.30<br>Spinn 55<br>m/Torunn B. | 18.00-19.00<br>Spinn 55<br>m/Åge | 18.00-19.15<br>Spinn 75<br>m/Tove W.S. |  |  |

## FÅVANG

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

## ØYER

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

### **INFO:**

Vi utvider timeplanen vår og kommer med enda flere utetreninger. Timene er nå inne på app og timeplan.

Det er fortsatt strenge retningslinjer når det gjelder og omgås andre også utendørs.

Vi følger de, og gjør deg oppmerksom på Friskis sine retningslinjer og koronavettregler når det gjelder å delta på våre treninger.

Vi har lagt til 1 reserveplass 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@friskissvettis.no](mailto:lillehammer@friskissvettis.no), eller sms til Randi på tlf. 99535036.



## 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.

**UTEFYS:** 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. 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 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.



**friskis**

- fordi du fortjener det