

## Passbeskrivningar Kreta April 2022

**ABSolution** – Är du ute efter riktigt tuff coreträning? Kort och intensiv klass med hög intensitet. Du tränar i tidsintervaller under vilka du ska göra så många reps som möjligt. En stark coremuskulatur hjälper dig inte som vill lyfta tyngre i gymmet, springa snabbare, få bättre hållning och minimera ev smärta i rygg. 30 min.

**Aqua** – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik.

**Aqua Tabata** – Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

**BMR** – Styrka för bröst, mage och rygg där vi använder egna kroppen och gummiband.

**Bootcamp & Hinderbana** - Här kan allting- utifrån dina egna förutsättningar- hända! Vi mixar övningar individuellt i eget tempo med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli. Passet avslutas inne på hotellets hinderbana.

**Bootywork** – Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

**Box** – Slag och sparkar som med hjälp av handskar på mitzar. Garanterat kul att slå på något.

**Core** - En 30 min klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

**Core Flow** - Med fokus på känsla och musikens kraftfulla beat bjuder denna klass på precis så mycket coreutmaning du önskar. Med fokus på bål, säte och ryggmuskulatur bygger vi både styrka och stabilitet. Med musiken som guide växlar vår energi medan vi tar oss igenom flöden såväl som styrke- och rörlighetsmoment. Klassen bjuder på influenser av Pilates och Yoga.

**Crosstraining:** Redo för en riktig utmaning? Crosstraining är stationsbaserad träning med utmanande och tuffa övningar. Klassen är uppbyggd kring en serie övningar som utförs separat i effektiva tidsintervaller. Hur många reps hinner du i varje intervall? Du sätter gränserna och nivån men tillsammans kämpar vi oss i mål! Vikter & stepbrädor används i klassen.

**Finalpass** – En kravlös avslutning med gemensamma gruppaktiviteter. En nivå där alla kan vara med och ingen vikt vid att vara vältränad.

**Freepower®** - En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

**Funktionell Cirkel:** Vi arbetar igenom hela kroppen med egen kroppsvikt, gummiband och vikter. Fokus ligger på funktionalitet och rörlighetskvalitet med inslag av styrka, balans, koordination och mobilitet.

**Funktionell med miniband** - Träna kroppens 7 funktionella begrepp (Gå, Böj, Tryck, Dra, Roter, Fäll, Utfall) med hjälp av ett miniband. Det blir både flåsigt och brännande!

**Funktionell stryka** - På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt, stepbrädor, vikter och pinnar/gummiband. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

**Kvällsöverraskning** – Du får se vad vi hittar på!

**Les Mills Barre** - En klass med fokus på *"tone and shape"* där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska balettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder!

**Les Mills BodyBalance** - Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

**Les Mills BodyCombat** - Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt coolt powerpass!

**Les Mills BodyPump** – Styrkepass med hjälp av skivstång tränar igenom en muskelgrupp per låt.

**Les Mills BodyStep** - En modern och atletisk version av step-up med ledorden energi, kraft och glädje! Enkla steg och rörelser på, över och runt brädan. Passar dig som vill träna kondition, styrka och koordination.

**Les Mills Sh'bam** - Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

**Lower Body Mobility** - Ett rörlighetspass som fokuserar på underkroppen så som säte, höfter, vristen och ben. Ökad rörlighet hjälper dig att uppnå bättre teknik i övningar som knäböj och utfallsteg och samtidigt minska risken för skador.

**Löpning Intervaller** - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

**Morning Cardio** - Olika steg och pulshöjande övningar till glädjefylld musik.

**Powertraining** - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

**Powerwalk** - Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad.

**Step Bas** - Medelintensivt steppass med enkla stegkombinationer som sätts samman till en koreografi. Här är det du som är stjärnan!

**Stretch** – Ta hand om kroppen genom ett stretchpass för att få upp rörligheten. Passet avslutas med avslappning.

**Styrkeworkshop:** Hur gör man en korrekt armhävning alt planka? Under denna klass arbetar vi utifrån teori såväl som praktik i form av anatomi, vanliga fel, tekniktips och praktiska övningar.

**Tabata** – Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

**Triggerpoint** - En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämra blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

**TRX** - Träna styrka, flexibilitet, balans och uthållighet i funktionella övningar med hjälp av ett TRX band som redskap. Här använder du din egen kroppsvikt för att skapa motstånd när du tränar och har därmed möjlighet att justera motståndet enkelt själv.

**TT Mix** – En mix av veckans träning där du får prova på flera olika pass. En bra inledning av veckan!

**Upper Body Mobility** - En rörlighetsklass som fokuserar på överkroppen så som axlar, nacke och handleder. Ökad rörlighet kan hjälpa dig att uppnå bättre teknik i övningar som t ex axelpress och samtidigt minska risken för skador.

**Yin Yoga** – En klass där du får varva ner och landa i nuet. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.