

# BESKRIVELSE AF HOLD I LOOP FITNESS SKAGEN.

## YOGA, PILATES OG FUNKTIONEL TRÆNING:

### HATHA YOGA

Denne Hatha yogatime lægger op til balance i krop og sind. Timen startes med små indledende warm up's i form af forskellige flows og yogastillinger, som varmer muskler og led op, hvorefter der praktiseres yoga. Her laves forskellige set-up's med de forskellige yogaredskaber, hvor disse set-up's udgør fundamentet for en bestemt måde at være i en bestemt yogastilling, hvor krop og sind afspændes her. Derfor vil en Hatha yogatime appellere til dig, der vil stilne din krop og dit sind, så du på den måde får mere overskud og power i hverdagen.

*Varighed: 50 minutter.*

## BOLDHOLD:

### BOLD & BALANCE

Et hold hvor vi udelukkende træner på og med den store bold. Der vil være fokus på træning af mave og ryg, koordination og balance. Timen vil bestå af opvarmning på og med bolden, hvorefter de forskellige muskelgrupper i mave og ryg vil blive arbejdet igennem

Der vil være øvelser på alle niveauer.

*Varighed: 50 minutter.*

## BOLDTRÆNING

Bold træning er en time hvor alle kan være med.

Her vil vi træne hele kroppen, med bolden og egen kropsvægt som redskab. Vi vil også lave balance og koordinationsøvelser, i forskellige niveauer.

Dette hold er specielt godt, hvis man gerne vil have lidt mere fokus på alle de stabiliserende muskler i kroppen, og gerne vil træne en del mave og lænd.

*Varighed: 50 minutter.*

## INDOOR CYCLING:

### INTRO INDOOR CYCLING - FOR NYBEGYNDERE

"Intro Indoor Cycling" er for dig der aldrig har prøvet Indoor Cycling før.

Instruktøren hjælper dig med indstillingen af cyklen og der er tid til spørgsmål undervejs i timen.

Du får lidt viden omkring Indoor Cycling og når du har prøvet intro et par gange er du klar til at prøve Indoor cycling 1.

Holdet er på programmet efter behov.

*Varighed: 20 min.*

### INDOOR CYCLING 1 – FOR ALLE.

Vi bruger IQniter pulssystem\* – dog er det ikke et krav, at man køre med puls bælte, men timen tilrettelægges efter pulsen.

I timen gælder det, at den enkelte får en fortrolighed med cyklen, cyklens indstillinger, belastning, bremsesystem, trædeteknik, programmet og de forskellige teknikker i forbindelse med siddende og stående arbejde. Herunder tungere/lettere kørsel.

Målgruppen henvender sig til en bred gruppe af LOOP's medlemmer med varierende træningsforudsætninger. Deltagerne er en letøvet til rutineret deltager både i forhold til muskelstyrke, kraft og fysisk grundform.

Målsætning: Målet er simpel og effektiv konditionstræning som planlægges på en varierende måde, der får deltageren til at yde en indsats som fører til succes oplevelser. På denne time gælder det, at deltageren får en fortrolighed med cyklen, cyklens indstilling, belastning, bremsesystem, trædeteknik, programmet og de forskellige teknikker i forbindelse med siddende og stående arbejde. Herunder tungere/lettere kørsel. Programmet skal variere i intensitet såvel som længde i intervaller.

*Varighed: 50 min. inkl. udstrækning.*

## **INDOOR CYCLING 2**

Vi bruger IQniter pulssystem\* – Dog er det ikke et krav, at man kører med puls bæltet, timen tilrettelægges efter puls.

Denne time henvender sig til den øvede og rutinerede deltager, der er fortrolig med cykelteknik og indstilling. Deltageren har desuden en god fysisk grundform. Muskulært og konditions mæssigt. Timen er ikke for nybegyndere.

Målsætning: Målet med timen er effektiv konditionstræning, der planlægges på en sikker og udfordrende måde, hele timen igennem. Træningsoplægget er mere kontant og bærer præg af en mental indstilling om, at "vi vil arbejde". Oplægget på timen er op til instruktøren og kan variere på udfordring i muskelstyrke, udholdenhed, tråd typer, etc. Variation i tråd typer, intervallængder, fokus og tema er nødvendig for at opnå en sikker og effektiv træning med fuld tilstedeværelse af både instruktør og deltagere

*Varighed: 50 min. inkl. udstrækning.*

## **Cycling & STEP/STYRKE**

20 min. cycling og 25 min. Step for hele kroppen og udstrækning.

Målgruppe: Denne time henvender sig til en bred gruppe af vores medlemmer der både ønsker forbedret kondition og styrke. Vi starter med cycling med 20 minutters cycling, derefter step i 25min. Alle kan være med, koreografien er ikke svær og ingen serier, men ren og skær konditionstræning og fedtforbrænding. Efter "Step" laves der gulv øvelser, såsom armstrækker, planke, mave osv..

Husk både Indoor Cycling sko og kondisko! (der vil være et hurtigt skift fra cykling til step/styrke).

*Varighed: 70 minutter.*

## **DANS:**

### **Dance By Mix**

Dans dig glad!

Træd ud på dansegulvet med konceptet Dance By Mix - en dansefest hvor alle kan være med.

Dance By Mix er for dig der er vild med at bevæge dig til musik og have en fest i hverdagen. Tiden flyver af sted, og man kan ikke undgå at få et smil på læben, når kroppen og musikken går op i en højere enhed. Derfor er dansen som træningsform kommet for at blive.

Dance By Mix giver sved på panden, og alle kan være med. Der er rigtig meget kvalitet at hente i dansen, da det ikke kun er en god og alsidig træningsform, men også en mulighed for at udtrykke sig til musik og bevæge kroppen på nye måder.

*Varighed: 50 minutter.*

### **Zumba**

Dans ZUMBA i LOOP og kom i form på en sjov måde. I en ZUMBA time kan du danse dig i form. Dansen er livsglad og sprængfyldt med energi og du vil blive i godt humør af at bevæge dig til de inciterende rytmer. Samtidig er ZUMBA super effektiv træning, der får pulsen op og fedtet til at smelte.

Kom og dans dig til en flad mave, og et godt grin og en god kondition. ZUMBA dans er for alle, og du behøver ikke at kunne danse i forvejen eller være i form for at kunne være med.

*Varighed: 50 minutter.*

### **CROSS DANCE**

Cross Dance™ er en time med moduler på kryds og tværs. Sveden vil dryppe samtidig med masser af smil, energi og overskud direkte ind på kontoen.

Stemning vil nå kogepunktet og den gode musik gør simpelthen, at man ikke kan stå stille.

En Cross Dance™ time er modulopbygget, så man er både omkring Dance, Bodytoning og Cardio. Det vil sige, hele kroppen bliver trænet på de 60 min. en Cross Dance™ time varer, helt uden redskaber.

I hvert "Dance modul" kan der kobles et element fra de latinamerikanske danse ind.

Koreografierne på en Cross Dance™ time er forholdsvissimple, med andre ord: Keep It Simple!!

*Varighed: 60 minutter.*

## **TONING:**

### **Full Body Workout:**

En time hvor vi kommer hele kroppen igennem med forskellige redskaber. En time alle kan være med. Ingen koreografi.

Kom og vær med til lidt sved på panden og lidt ømme muskler.

### **Body Toning – senior og før- og efterfødselstræning.**

Træning for seniorer både mænd og kvinder som har lyst til at lave rolige og sikre øvelser på gulv. Vi arbejder primært med styrke, udholdenhed, stabilitet og balance træning, og der undervises differenceret, så alle kan være med. Øvelserne vælges ud fra funktionalitet, så de ligner dagligdags bevægelser mest mulig og dermed giver en sikre og lettere hverdag.

Kom i behageligt tøj hvor du har mulighed for at bevæge dig frit og husk en flaske med vand.

### **Cross Training, HIIT 30/50 og CrossGym:**

**HIIT 30 og 50** er et 30/50 minutters HIIT workout – High Intensity Interval Training.

Det betyder hård og eksplosiv træning sat sammen i små korte intervaller.

Dygtige instruktører vil motivere dig til at træne hårdere og presse dig selv længere, end du selv troede muligt, så du lynhurtigt kommer i form.

### **CROSS FIT INSPIRERET TRÆNING:**

#### **CROSS TRAINING I LOAD**

I denne time er der tale om basis øvelser og en intensitet hvor alle kan være med – Man bestemmer selv belastning og intensitet alt efter hvilket træningsniveau deltageren er på. Vi skalerer øvelserne.

**Crosst Training** er en intens træningsform med fokus på både konditions- og styrketræning. Træningen er alsidig og timerne varierer konstant. Træningen er bygget op om få stationsøvelser og funktionelle øvelser, bl.a. med øvelser hentet fra vægtløftning, gymnastik og andre sportsgrene.

Der arbejdes med udstyr som Kettlebells, Medicinbolde, TRX, pull up stativer, kasser til f.eks. boksjump, sjippetov og meget andet.

### **GrossGym:**

CrossGym® udfordrer dig og giver dig styrke og kondition som ingen anden motionsform.

CrossGym® er et sammensat træningskoncept med fart over feltet og høj intensitet i alle øvelser. Du bruger både din egen krop og forskellige velkendte og alternative træningsredskaber i øvelserne, der er simple og varierede.

Den unikke træningsform er ikke kun for muskelbundter, der kan kaste rundt med bildæk og tunge kettlebells. Det er for alle uanset alder, køn og fysik. Du kæmper kun mod dig selv, og dermed er du sikker på, at modstanden og sværhedsgraden er den som passer til dig.

**\*IQniter puls – få en brochure i LOOP receptionen.**