

TIMEBESKRIVELSE GRUPPETIMEPLAN 2018

Body Attack: LES MILLS

U Kondisjonstrening etter musikk. Den inneholder tradisjonell aerobic og nyere former for trening med spents-hopp og styrke med egen kroppsvekt. Timen er etter fast koreografi. Program og musikk blir endret hver 3. måned. Drivende time som passer for alle som liker fart og tydelige øvelser uten «dill dall».

Body Pump: LES MILLS

Styrketrening etter musikk med vektstang og løse vekter. Du kan regulere belastningen etter behov. Riktig fordeling av styrketreningen for de ulike muskelgruppene. Timen er etter fast koreografi. Program og musikk blir endret hver 3. måned. Veldig populær time som passer for alle.

360 BW:

U I 360 BodyWorks jobber vi hele kroppen. Timen er lett å følge og du trenger ikke tenke på tunge vekter og masse utstyr. Vi jobber kun med egen kroppsvekt og tar for oss det meste. Litt kondisjon, litt styrke og masse god veiledning.

Pilates m/ball:

U 45 minutter med noe man kan kalle basistrening - noe alle burde legge inn i treningsprogrammet. Stabilitets- og styrketrening av kjernemuskulatur; primært mage og rygg. Timen er lagt opp med trening på ball og/eller bare matteøvelser. Her er det ingen kondisjonstrening. Kun rolige kontrollerte øvelser som tar tak i dypereliggende muskulatur.

Power 60:

Basert på enkle styrkeøvelser satt sammen to og to. Vi kjører 10 repetisjoner pr øvelse og 3 runder. Dette gjør det enklere å følge og lettere å justere motstanden. (ikke regulert av takten i musikken) Vi bruker stang, frivekter, kroppsvekt og tyngre vekter.

Raft Energy:

U Energisk time hvor kondisjon og styrke kombineres. Oppvarming med enkle trinn på step og deretter styrke- og kondisjonsøvelser til fengende musikk. Her bruker du hele kroppen og man kjenner pulsen gjennom hele timen.

Raft step 30:

U Kondisjonstrening på step med enkel koreografi. Veldig god trening!

Raft styrke:

Styrkeøvelser med fokus på armer/overkroppen. Vi bruker manualer.

Raft MRL:

En treningsøkt som baserer seg på trening av mage, rumpe og lår. Timen starter med en litt utvidet oppvarming med enkle aerobicøvelser. Deretter jobber vi med ulike styrkeøvelser for mage, rumpe og lår med håndvekter og uten håndvekter. Vi legger vekt på å få en god uttøyning på slutten. Du vil ha utbytte av timen enten du er nybegynner eller har trent en stund.

Raft Runners:

Vi tar turen ut og du blir med i en fast joggegruppe «RAFT RUNNERS». Møter ute i Myrå sommerstid, innendørs vinterstid. Se oppslag og facebook.

Ryggtime:

Øvelser for en sunn rygg. Passer for deg som vil forebygge/holde ryggen i «sjakk».

Spinn:

U Gruppetime på sykkel. Flott måte å trene kondisjon. Timen er på 45 eller 60 minutt.

Spinn Intervall:

U En effektiv time hvor vi jobber i faste intervaller på jobb/hvile. Krydret med god gammel musikk - ispedd noen innslag av nymotens toner. Her kan du virkelig få svette.

Spinn - Early Bird:

45 minutter spinning før jobb og eller dagens gjøremål. For et privilegium! Vi kjører en god spinnetime og avslutter økten med å tilby frokost bestående av ulike typer musli, biola, kaffi og frukt. Alt inkludert!

Tabata:

Tøff intervalltrening med kombinasjon av kondisjon og styrke. Vi bruker egen kroppsvekt i tillegg til f.eks vekter, step, m.m. Tabata intervall er 20 sek.trening med høy intensitet og 10 sek. pause, repetert 8 ganger, i totalt 4 minutter, før man bytter til ny øvelse. Tabata har holdt seg i popularitet lenge, både på Raft og «fitness» verden forøvrig.

Chakra Yoga:

Chakra Yoga er en form for yoga der det brukes klassiske yogastillingler og pusteøvelser for å oppnå optimal energistrøm i kroppen. Gjør man denne yogaformen regelmessig kan man oppleve at man får mer indre ro, får en smidigere kropp og en foryngelse av kroppens funksjoner. De klassiske yogastillingene blir utført hvor pusten følger bevegelsen og stillingene holdes gjerne i 9 pust om gangen. Mer oksygen til kroppens celler betyr mer energi, samtidig som jevn dyp pust leder til et roligere nervesystem og mindre stressoppsamling i kroppen. Pusten blir vårt viktigste verktøy når vi jobber med kroppen og sinnet - både i timen på matten, men også ute i livet. Vi starter på et grunnleggende nivå og bygger på utover semesteret for å sikre oss riktig utførelse av stillingene og ingen skader, derfor passer denne timen for alle. Modifikasjoner kan gjøres ved hjelp av blokker eller belter.

Raft Mayhem - kurs 1 og 2:

Raft Mayhem er en time som er inspirert av Crossfit trening. Vi fokuserer på trening med egen kroppsvekt, høy intensitet og god teknikk. En økt består av forskjellige øvelser som er satt sammen. Selve økten varer mellom 15-30 minutter. Timen er satt opp som kurs over 5 ganger. Påmelding gjøres i resepsjonen. Kurset er gratis for medlemmer. Ikke medlem: kr 500 betales ved påmelding. Vi setter opp kurs fortløpende. Mayhem 2 forutsetter gjennomført Mayhem 1. Se oppslag for informasjon om dato og klokkeslett.

Seniortimer:

På våre senior timer vektlegger vi trygg og god trening kombinert med trivsel og sosialt samvær. Etter trening kan du sette deg ned og nyte en kopp kaffe.

Senior styrke:

Senior styrke foregår i sal 1. Vi tilbyr en lett styrketrenings time kombinert med balanseøvelser. Begge viktige faktorer for livskvaliteten.

Senior 60+,

En time for deg over 60.

Timen foregår i sal 1 og er k ombinasjon av funksjonell styrketrening, balanse og bevegelighet. «Velkommen til en god treningsøkt og sosialt samvær»

Senior sirkel:

Seniorsirkel foregår i styrketrenings avdelingen. Vi tilbyr felles oppvarming før vi jobber på styrkeapparatene med veiledning.

Senior spinn:

Senior spinn er som en ordinær spinn time med noe lavere intensitet og musikk og er tilrettelagt for en voksen gruppe. Timen inneholder oppvarming, en hoveddel og nedtrapping.



U = timer for deg som har Raft ungdomskort, 13-14 år.