



SOMMARTRÄNING

I DET GRÖNA

SOMMARTRÄNING MED ANNA, V 27-30

Ett tufft och roligt allroundpass, med olika funktionella övningar med både styrka och kondition för hela kroppen. Alla kan vara med, både nybörjare och vana deltagare och alla kör efter sin egen förmåga.

När: Tisdagar och torsdagar kl 17.00-17.50

HYROX-INSPIRERAD UTEGYMSTRÄNING V 27-30

Ett tufft och roligt träningspass där vi kombinerar funktionella styrkeövningar i utegymmet med konditionsträning. Vi varvar styrkestationer med löpträning och annan pulshöjande aktivitet. Träningspasset går att anpassa efter egen förmåga då vi använder oss av skalbara nivåer och har man exempelvis problem med sina knän så hittar vi alternativa övningar.

När: Torsdagar kl 18.00-18.45 (efter sommarträningen)

CIRKELTRÄNING MED MARIA V. 27-30

Ett lugnare pass med stationer utan hopp och som kan varieras efter förmåga och dagsform.

När: Onsdagar kl 17.00-18.00

CORE OCH RÖRLIGHET MED ANNA, V 27-30

På detta träningspass fokuserar vi på din Core och din rörlighet. På ett skonsamt sätt jobbar vi med mage, ländrygg, skuldror, ljumskar och höfter för att stärka upp då dessa har en stabiliserande funktion för kroppen. Vi jobbar även med att förbättra rörligheten i hela din kropp med enkla och lugna rörlighets och stretchövningar för att stötta dig både i din vardag och i din träning. Stor del av träningspasset utförs i gräset så ta gärna med en yoga matta eller en handduk.

När: Tisdagar kl 18.00-18.45 (efter sommarträningen)

Var: På gräsytan bredvid fotbollsplanen

Pris: 30 kr/person o tillfälle, swish

Ekonomiska Föreningen Ramsdal
www.ramsdal.se

