

Program för GOK-gympa våren 2023



9/1	Tabata	Pernilla/Fredrik
16/1	Core	Ingrid
23/1	Tabata	Elin
30/1	Cirkelträning	Pernilla/Fredrik
6/2	Miniband	Ingrid (eget miniband eller låna)
13/2	Tabata	Pernilla/Fredrik
20/2	Tabata	Elin
27/2	Hantelstyrka	Ingrid (egna hantlar eller låna)
6/3	Cirkelträning	Pernilla/Fredrik
13/3	Core	Ingrid
20/3	Tabata	Elin
27/3	Cirkelträning	Pernilla/Fredrik
3/4	Tabata	Elin
 10/4	(Annandag påsk – ledigt! 🐣 🐣 🐣)	
17/4	Hantelstyrka	Ingrid (egna hantlar eller låna)
24/4	Avslutning i Heda	



Tabata	= intensiv intervallträning. Ett antal övningar utförs i intervallform. Jobba 20 sek. vila 10 sek. Samma övning 4-8 ggr innan man byter.
Cirkelträning	= ett antal stationer. Vi gör övningen på stationen 40-45 sek innan vi byter till nästa under 10-20 sek vila.
Core	= mängdträning mage, bål o rygg.
Miniband	= mängdträning rumpa o ben. Med miniband för den som vill
Hantelstyrka	= styrka och kondition varvat, med eller utan hantlar.

OBS! Preliminärt program, kan komma att ändras p g a hälsoläge och dagsform