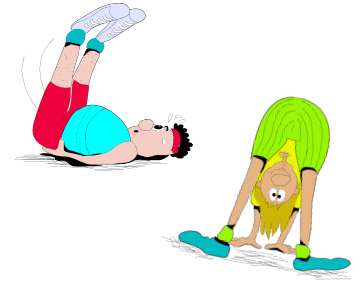


Program för GOK-gympa våren 2024



8/1 **Gympa kom igång**

15/1 **Tabata**

22/1 **Core**

29/1 **Tabata**

5/2 **Hantlar/miniband** (egna hantlar/band eller låna)

12/2 **Cirkelträning**

19/2 **Miniband** (eget miniband eller låna)

26/2 **Tabata**

4/3 **Core**

11/3 **Cirkelträning**

18/3 **Hantlar/miniband** (egna hantlar/band eller låna)



25/3 **Tabata**



1/4 **(Annandag påsk, ingen träning - här**



8/4 **Miniband** (eget miniband eller låna)

15/4 **Tabata**

22/4 **Cirkelträning**

29/4 **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

Hantlar/miniband = stryka och kondition varvat, med eller utan hantlar/band

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