

## Program för GOK-gympa hösten 2024



2/9 Kom igång-pass

9/9 Tabata

16/9 Tabata

23/9 Core

30/9 Cirkelträning

7/10 Tabata

14/10 Miniband

21/10 Tabata

28/10 Core

4/11 Cirkelträning

11/11 Hantelstyrka

18/11 Tabata

25/11 Tabata

2/12 Miniband/hantlar

9/12 Cirkelträning



**Tabata** = ett antal övningar utförs i intervallform. Man gör övningen 20 sek och vilar sedan 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/hantlar** = mängdträning rumpa, ben o armar. Med eller utan hantelstyrka miniband/hantlar

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