

Program för måndagsträning GOK hösten 2023



4/9 **Gympa kom igång**

11/9 **Tabata**

18/9 **Core**

25/9 **Cirkelträning**

2/10 **Tabata**

9/10 **Miniband**

16/10 **Cirkelträning**

23/10 **Core**

30/10 **Tabata**

6/11 **Cirkelträning**

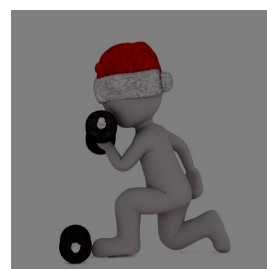
13/11 **Hantelstyrka**

20/11 **Tabata**

27/11 **Miniband**

4/12 **Cirkelträning**

11/12 **Hantlar/miniband**



Tabata = intensiv intervallträning. 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 = mängdträning rumpa o ben. Med miniband för den som vill.

Hantelstyrka = mängdträning armar. Med hantlar för den som vill.

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