

Funktionel træning – en træningsform for alle!!

Funktionel træning er en alsidig træningsform, som kan tilpasses til enhver. Ved funktionel træning er der fokus på hele kroppen og træningen vil bestå af forskellige øvelser i en blanding af korte og længere intervaller. Alle øvelser kan justeres op og ned, så alle bliver udfordret på det niveau, de ønsker.

Så uanset om du har et mål om at komme i bedre form, tabe dig, blive stærkere eller bare ønsker at få sved på panden og et smil på læben i fællesskab med andre, så er denne træningsform lige noget for dig. Så tag din ven, veninde, kollega, søster eller bror under armen og kom forbi Fitness-kælderen i Snejbjerghallen – du vil ikke fortryde!

Træningen tirsdag og torsdag er bygget op omkring cirkeltræningsprincipperne. 13 til 15 træningsstationer der skal passeres 3 gange, med pause i mellem hver omgang. Der arbejdes ved hver station i 45 - 50 sekunder og derefter er der 15 sekunder til at skifte station.

Træningen er for Jer, som gerne vil træne og styrke alle kroppens store muskel grupper, samt være en del af et hyggeligt trænings fællesskab.

Alle kan deltage, da intensiteten styres af den enkelte og der arbejdes hovedsagligt med egen kropsvægt. Træningsøvelserne forsøges tilpasset den enkeltes fysiske formåen.

Træningstimen starter altid med fælles opvarmning og slutter med udstrækning.

Kom frisk.