

CAMP JÄRVSÖ VECKA 39, 30sep-3okt

Speciell samarbetspartner: Friskis och Svettis



TRÄNING OCH AKTIVITETER

TORSDAG 30/9

16:00 SKIVSTÅNG

17:00 CORE FLEX 30

FREDAG 1/10

07:30 MORGONJOGG/PROM

08:15 RÖRLIGHET MED REDSKAP

10:00 UTEFYS 5:3

14:30 TUNG STYRKA

16:00 UTHÅLLIG STYRKA

17:00 COREFLEX 30

LÖRDAG 2/10

07:30 MORGONPROMENAD M STYRKESTATIONER & RÖRLIGHET

10:00 BERGSPASS

14:30 SKIVSTÅNG

16:00 CIRKELTRÄNING I GYMET

17:00 CORE FLEX 30

SÖNDAG 3/10

07:30 MORGONJOGG/PROM

08:00 STRETCH 45

10:00 CIRKELFYS

PASSBESKRIVNINGAR: Alla våra pass är anpassade efter deltagarna. ALLA kan vara med.

MORGONPROMENAD MED STYRKESTATIONER & RÖRLIGHET: Starta dagen med promenad ute i naturen. Vi går tillsammans och stannar till för att sträcka ut och mjuka upp

kroppen och för att aktivera våra muskler inför resten av dagen. En skön start helt enkelt!

CIRKELFYS: Cirkelfys är gruppträning med fokus på styrka, rörlighet, stabilitet och koordination för hela kroppen. Du jobbar i stationer med olika redskap eller med din egen kroppsvikt.

CIRKELTRÄNING I GYMET: Styrketräning i gymmet med ös! Vi leker fram både tyngre och mer uthålliga övningar i en skön klassisk cirkelträning.

STRETCH: Efter 3 dagars träning får vi en stund att sträcka ut kroppen ordentligt. Ett lugnt pass i statisk stretch för hela kroppen.

SKIVSTÅNG: Gillar du rak och ösig styrketräning? Då är Skivstång för dig. Här tränar du i grupp med hjälp av en skivstång och fria vikter till drivande musik. Du tränar stabilitet och styrka för hela kroppen.

UTEFYS 5:3: Utefys är rejäl träning som passar perfekt att köra utomhus. Här får du träning för hela kroppen med klassiska och effektiva övningar som är lätta att haka på oavsett träningsvana.

UTHÅLLIG STYRKA: Här får du gå in i dig själv och jobba i enkla och raka styrkeövningar. Du jobbar på din uthållighetsstyrka med många repetitioner under lång tid, upp till 20minuter, utan paus. Gruppen och musiken ger dig extra energi, men du utgår ändå från dig själv och din dagsform.

CoreFlex: Coreflex är funktionell träning när den är som bäst! Träningen utgår från dina naturliga rörelsemönster, där du utmanar både rörlighet och stabilitet. Känslan är fokuserad och samlad men samtidigt aktiv, stark och energifull.

Tung styrka: Häng med och jobba tungt en timme i gymmet. Vi nördar ner oss i teknik och utmanar i belastning i några av våra grundövningar.

BERGSPASS: Från Camp Järvsö har vi flera olika vägar och alternativ för att ta sig upp till toppen och få milsvind utsikt över Hälsinglands berg. Från 1,5-14km. Löpning eller gång.

RESTAURANG CJ

TORSDAG 30/9

ITALIENSK AFTON

FREDAG 1/10

MUSIKKVÄLL

LÖRDAG 2/10

DRYCKESPROVNING

