

CAMP JÄRVSÖ VECKA 41

TRÄNA MED KLÜFT



TRÄNING OCH AKTIVITETER

FREDAG 15/10

11:30 CIRKELTRÄNING

14:30 SOMA MOVE

16:00 STYRKA ÖVERKROPP

17:30 LUGN YOGA

LÖRDAG 16/10

07:30 MORGONJOGG/PROM

08:00 MORGONYOGA

10:00 FRIIDROTTSPASS

11:30 STYRKA UNDERKROPP

14:30 SOMA MOVE

16:00 MÄSTARNAS MÄSTARE LIGHT

18:00 FÖRELÄSNING

SÖNDAG 17/10

07:30 MORGONJOGG/PROM

08:00 MORGON YOGA

10:00 FRIIDROTTSPASS

11:30 CIRKELTRÄNING

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

MORGONJOGG/PROMENAD: Välj att starta dagen med att jogga eller promenera igång kroppen. Lugnt tempo, alla kan vara med.

MORGONYOGA: Syftet är att låta hela kroppen mjukas upp efter natten och föregående träningsdag. Du gör övningar som alla kan göra, inte för tekniskt eller tempomässigt komplicerat.

YIN YOGA/LUGN YOGA: Vi sitter och ligger i positioner som vi håller lite längre, på så sätt når vi djupare in i kroppen och påverkar bindväven och nervsystemet. Inspirerat av Yin Yoga men kan innehålla lugnare flöden.

CIRKELTRÄNING: Ett stationsbaserat cirkelpass som ökar din styrka, kondition och explosivitet. Ett allroundpass med olika funktionella övningar för dig som vill träna hela kroppen.

FRIIDROTTSPASS: Fokus på löpteknik, koordination och lätta hopp.

SOMA MOVE® förenar rörelse och kunskap, Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap

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

STYRKA ÖVERKROPP: Styrka med både vikter och egen kroppsvikt med fokus på bål, axlar och armar.

STYRKA UNDERKROPP: Styrka med både vikter och egna kroppen med fokus på säte, ben och fötter.

RESTAURANG CJ

TORSDAG 14/10

ITALIENSK AFTON



FREDAG 15/10

MUSIKKVÄLL – Pär Engman

LÖRDAG 16/10

DRYCKESPROVNING