|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sykkel**  **BESKRIVELSE AV GRUPPETIMER**  Sykkeltimene er litt variert i antall minutter. Men alle kan i utgangspunktet gå på timene, alt har med din egen innsats, og hvor mye motstand du legger på. Hvis du er ny er det viktig at du kommer i god tid, og gir beskjed til instruktøren så vi får gått igjennom litt teknikk. | **EnergiPump**  Dette er timen for deg som ønsker å styrke hele kroppen til god musikk med enkle og effektive øvelser. Dette er en time som passer for alle, både nybegynnere så vel som erfarne veltrente. | **EnergiTabata** Enkel og effektiv styrketrening hvor vi jobber i intervaller. Hvert intervall er 20 sek arbeid og 10 sek hvile i åtte omganger, totalt 4 minutter. Variasjon mellom to ulike styrkeøvelser per intervall. Bruk av step, vekter og kroppsvekt. |
| **Sykkel Activio**  Her bruker vi vårt pulssystem Activio. Du kjøper deg en strikk til kr 100,- i resepsjonen som medbringes hver gang. I resepsjonen får man lånt en pulssender. Vi har 2 storskjermer i sykkelsalen hvor man anonymt følger med på pulsen og hvilke nivåer man bør ligge på igjennom timen. Denne timen får deg til å gi det lille ekstra. | **Slynge**  R.O.P.E.S. er en treningsform som på en suveren måte kombinerer styrke og koordinasjon, utholdenhet og smidighet alt etter hva man vektlegger. Fra nybegynnere til toppidrettsutøvere; alle kan få en utfordring som passer! Prøv det du også. | **EnergiPower** Dette er en intervalltime hvor du får trimmet både kondisjonen og styrket hele kroppen din til musikk du blir revet med og engasjert av. Dette er en tøff time med enkle øvelser, høy puls og som passer for alle. |
| **Sykkel Activio Intervall** [Dette er sykkeltimen for deg som ønsker en mer effektiv sykkeltime hvor du kan oppnå gode resultater i forhold til kondisjon og utholdenhet.](http://e-huset.no/timeplan/content/text_1277371836716/1282114908236/gruppetimer_hoest_2010.pdf) Timen er puls-relatert og vi kjører opptil 80 – 90 % av makspuls. Har du en pulsklokke er det lurt å ta den med! | **KIG- Kondisjon/Styrke** Dette er timen for deg som trenger å komme i form, om du har vært syk, er overvektig eller rett og slett bare er litt ute av trening.  Vi varierer mellom kondisjon, og styrke. Her er det viktig at du gjør det du orker. Enkle øvelser som du lett kan variere vanskelighetsgraden på selv.  Det viktigste er å møte opp, og ta hensyn til dagsformen, gøy har vi det uansett. | **EnergiFit**  Dette er timen for deg som vil gi det lille ekstra. Timen er basert på god gammeldags sirkeltrening med moderne øvelser. Trening av styrke og kondisjon ved funksjonelle bevegelser med mye variasjon og relativt høy intensitet. |
| **Sykkel voksen**  Sykkeltime for de litt mer voksne medlemmer. Nybegynner/Voksen | **Voksen**  Dette er en time hvor du får utfordret både kondisjonen og styrken din. Ved hjelp av enkle og morsomme øvelser til fengende musikk får du en effektiv treningsøkt for hele kroppen. Perfekt for de av den eldre garde. | **Ropes Bungee**  Energifylt og morsom time hvor vi jobber med 5 meters lang strikk! Her er man to og to på en strikk, og veksler mellom styrke og kondisjon. Timen passer for alle! |

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Step/Styrke** Tøff intervalltime. Vi veksler mellom enkel kondisjonstrening på step og styrketrening med frivekter. Passer for deg som har trent en stund. | **Nesodden Sykkel Klubb** (NSK)  Dette er en sykkeltime arrangert av Nesoddens lokale sykkelklubb. Timen er åpen for alle, også for de som ikke er medlem av sykkelklubben. | **Ropes Circle**  Energifylt og morsom time med en blanding av styrke og kondisjon. Vi jobber med lang bungee strikk. |
| **EnergiForspill**  Dette er en flott start på helgen med masse energi, godt humør, svette og herlig musikk. Litt trinn. Passer for alle. | **EnergiPuls**  Inspirerende kondisjonstime med litt krydder hvor kondisjonen står i fokus. Enkle trinn med kreativ musikkbruk. | **Styrke** Intervall, sirkeltrening. Her varierer vi i forskjellige styrkeøvelser med og uten vekter. Alle er velkommen! |
| **Zumbaintervall** Zumba gjør den populære treningen som er inspirert av latindans tilgjengelig for både nybegynnere, eldre og andre som ønsker variasjon i treningsopplegget sitt. Dette er en time med herlige dansetrinn og fengende rytmer som virkelig gir energi og glede! Zumba styrker kondisjonen og hjertet, og samtidig muskler i hofter, mage og rygg, ben og armer. | **Ren Kondisjon/slide**  Dette er en energisk tøff time med en god kondisjonsbit uten trinn. Avsluttende styrkedel med hovedfokus på kjernemuskulatur. Du blir garantert blid og svett. | **Boksing** Instruktøren er Kjell Arman Smith, som er gammel norgesmester.På denne timen lærer men teknikk, rytme og mye annet. Vi bruker hansker, bokse Pads og sekk. Timen blir tilpasset kundens nivå. |