

Kære Beneen, Cecilie L., Erya, Philip, Simon, Simone, Sussie, Elisa og Frederik.

Hermed skemaet for mandag den 4. april – fredag den 6. maj 2022.

Vores fællesuge er netop afsluttet. Det har været en super uge med mange og forskellige oplevelser og aktiviteter og samværet har været i centrum. Vi har arbejdet med personlige grænser og kropssignaler. Vi har danset sammen og haft besøg af en efterskole der lavede en flot og fed danseopvisning for os. Vi har haft alternativ grundtræningssøndag og stor spillebule. Vi besøgte kunstmuseet Arken, hvor man godt kan sige at vi alle fik "én på opleveren". Vi sluttede ugen af med fællestur i skoven.

Nu er vi klar til en ny periode med 4 hold.

Funktionel træning er et fitnessstema hvor vi har fokus på styrke, balance og kondition.

I Funktionel træning handler det om at bruge vores egen kropsvægt som udgangspunkt for styrketræningen.

Vi skal blandt andet arbejde med:
















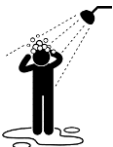
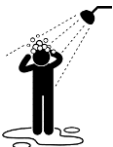
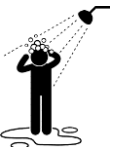
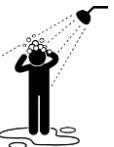
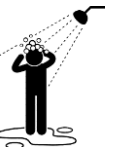




- Vægttræning med vægtstænger i La Fit holdsalen.
- CrossFit inspireret træning indendørs og udendørs. I Grøndalscentret, på Lüders Konditag og ved Skodsborg Fitness Track.
- Trappetræning ved Riget og på Lüders Konditag.

Når det passer med træningen, temperamentet og lysten tager vi et forårsbad i havnen eller ved stranden.

Og når vi har brug for et lavere tempo, så arbejder vi med afspænding, fodgymnastikbolde og udstrækning.

Stærke hilsner fra

Mads og Jeppe

<p>UGE 14 -18; 2022. 9.00-9.30</p>	<p>MANDAG Omklædning</p> 	<p>TIRSDAG Omklædning</p> 	<p>ONSDAG Omklædning</p> 	<p>TORSDAG Omklædning</p> 	<p>FREDAG Omklædning</p> 
<p>9.30-9.45</p>	<p>Morgensamling</p> 	<p>Morgensamling</p> 	<p>Morgensamling</p> 	<p>Morgensamling</p> 	<p>Morgensamling</p> 
<p>9.45-13.00</p>	<p>Funktionel træning</p> 	<p>Funktionel træning</p> 	<p>Grundtræning</p> 	<p>Funktionel træning</p> 	<p>Funktionel træning</p> 
<p>13.00-13.30</p>	<p>Bad og omklædning</p> 	<p>Bad og omklædning</p> 	<p>Bad og omklædning</p> 	<p>Bad og omklædning</p> 	<p>Bad og omklædning</p> 
<p>13.30-14.00</p>	<p>Frokost</p> 	<p>Frokost</p> 	<p>Frokost</p> 	<p>Frokost</p> 	<p>Frokost</p> 