

I januari landar 3 nya träningspass i utbudet

Känn kraften i steget på Step explode. Utmana styrkan på Skivstång maxa. Anta en rolig utmaning tillsammans med ditt barn i Familjefys. Vårens träningsnyheter är snart här!

Varje år gör Friskis&Svettis Riks en omfattande omvärldsbevakning och trendspaning för att hålla koll på träningsvärlden i stort och smått. Det arbetet ligger sedan till grund för förändringar och nyutveckling vi gör i vårt träningsutbud. Vecka 2 är det premiär, då finns nyheterna på schemat. Men redan nu kan du läsa om allt om passnyheterna.

Skivstång maxa - Tyngre lyft, mer styrka

Maxa styrketräningen med det här utmanande skivstångspasset. Inspirationen kommer från klassisk styrketräning, tyngdlyftning och styrkelyft. Skivstången är ständigt närvarande. I uppvärmningen får du bekanta dig med övningarna. Sedan tränar du igenom hela kroppen.

Skivstång maxa passar dig som har tränat med skivstång tidigare och vill ta träningen till nästa nivå. Passet fokuserar på styrka, teknik och raka övningar. Du bestämmer själv hur tungt du vill lasta din skivstång och du jobbar inte i takt till musiken. Ledaren guidar dig genom passet och peppar dig att orka de där sista repetitionerna av varje övning.

I passets första del är fokus på tung styrketräning. Varje övning återkommer vilket ger dig chansen att utmana ordentligt. I den andra delen jobbar du snabbt och explosivt. I sista delen får du maxa din uthålliga styrka och flås i ett flöde av övningar. Bli bästis med stången på Skivstång maxa. Skivstång maxa är ett Limited edition-pass, det finns under 2018 så passa på att testa!

Step explode - Hitta kraften i steget

Step explode är dans för dig som vill hårdträna. Det här är ett kraftfullt pass där stepbrädan ger dig både extra träningseffekt och mer dansutmaning. Varje låt har sin egen karaktär, koreografi och sätt att använda brädan. Karaktären på passet är energirik, explosiv och effektiv.

Step explode nyttjar musikens detaljer för att ge roliga finesser i koreografierna. Utan att blanda in krångliga steg och långa sekvenser. Här får du tuff konditionsträning med inslag av spänst och snabbhet. Då och då letar också en liten styrkeövning sig in i dansen. Det här är alltså dans med en stor portion power.

Familjefys - Lekfullt fyspass för 6–12-åringar och vuxna tillsammans

Familjefys är ett cirkelpass för barn och vuxna. Här tränar du och ditt barn allsidigt med fokus på sånt kroppen är gjord för att göra, som att dra, pressa, hoppa och böja. Bered er på en fartfylld och ösig upplevelse tillsammans! Passet passar barn i åldern 6–12 år.

Passet börjar med att ledaren går igenom cirkelns alla övningar. Varje station kan anpassas så både barn och vuxna får en rolig och utmanande övning. Väl där kör ni övningen tillsammans och kan peppa varandra till max. Ledaren teknikguidar under passets gång. Familjefys är omväxlande och passar barns sätt att växla mellan fullt ös och vila. Övningarna är lekfulla och bygger både på enklare redskap och helt redskapslösa varianter. Kör så det ryker på Familjefys!