

Motions- og erhvervsnetværk

Sted: Erritsø Idrætscenter, Krogsagervej 40, 7000 Fredericia.

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Træning
Mandag 14. september 2020	Kl. 6.30-7.30	High Intensity Interval Training (HIIT)	Morten & Elin
	Kl. 8.00-9.00	Præsentation og opstart af netværket	Jesper (Morten, Elin og Martin)
Mandag 21. september 2020	Kl. 6.30-7.30	Pump	Elin
	Kl. 8.00-8.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 28. september 2020	Kl. 6.30-7.30	Badminton	Morten, Elin & Martin
	Kl. 8.00-8.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 5. oktober 2020	Kl. 6.30-7.30	Biking	Martin
	Kl. 8.00-8.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 19. oktober 2020	Kl. 6.30-7.30	Cirkeltræning m. TRX	Morten & Elin
	Kl. 8.00-9.00	Netværksmøde – kost	Jesper (Morten & Elin)
Mandag 26. oktober 2020	Kl. 6.30-7.30	Aqua Fit	Morten & Elin
	Kl. 8.00-8.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 2. november 2020	Kl. 6.30-7.30	X-fit	Morten & Elin
	Kl. 8.00-8.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 9. november 2020	Kl. 6.30-7.30	Indendørs fodbold	Morten, Elin & Martin
	Kl. 8.00-8.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 16. november 2020	Kl. 6.30-7.30	Biking	Morten & Elin
	Kl. 8.00-9.00	Netværksmøde	Jesper
Mandag 23. november 2020	Kl. 6.30-7.30	Noget vintersjovt	Morten, Elin & Martin
	Kl. 8.00-8.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 30. november 2020	Kl. 6.30-7.30	Bordtennis	Morten & Elin
	Kl. 8.00-8.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 7. december 2020	Kl. 6.30-7.30	Volleyball	Morten, Elin & Martin
	Kl. 8.00-9.00	Netværksmøde	Jesper

Motions- og erhvervsnetværk

Beklædning

Medbring alm. indendørs træningstøj, indendørs sko, badetøj og evt. cykelsko.

Beskrivelse af udvalgte træningsformer

Aqua Fitness

Træning i vand med fokus på styrke og pulstræning.

Vi bruger redskaber og vores egen krop.

Biking:

Alle kan være med, uanset alder, erfaring og træningstilstand. På de fleste hold bruges cyklens display hvad angår omdrejningstal og wattbelastning. Dermed belastes alle individuelt, ud fra eget niveau. Se nærmere beskrivelse herom, ud for de enkelte hold, på holdportalen! Pulsen kan også ses på displayet hvis man vil. Kræver puls bælte som kan lånes eller købes i receptionen.

En times træning består af:

- opvarmning
- både kørsel efter musikkens takt og "fri kørsel"
- stående kørsel i perioder
- tempo siddende/stående
- intervaller med op til 90-100 % belastning
- ca. 10 min udstræk Varighed 60 min. i alt inkl. udstrækning.

Vi har et begrænset udvalg af låne-cykelsko med først-til-mølle princip. Hvis du har egne Cykelsko, må du meget gerne medbringe disse. Vores pedaler er beregnet til både SPD og LOOK klamper.

HIIT:

HIIT-træning er basalt set interval træning, hvilket vil sige, at du arbejder hårdt i en periode, hvorefter du hviler i en periode. Sådan fortsætter du indtil du har nået den planlagte tid.

TRX:

TRX er effektiv træning i seler, hvor vi bruger vores egen kropsvægt til at træne styrke, smidighed, balance og kondition. Vi gennemarbejder alle kroppens muskler og har stor involvering af vores core-muskulatur. Gennem øvelserne opnår man gradvis en større smidighed. Balancen udfordres på forskellig vis og konditionen forbedres.

X-Fit

På dette hold får du pulsen op, men får også trænet styrke og udholdenhed i dine muskler. Træningen består af forskellige intervaløvelser og kan være sat forskelligt op fra uge til uge. Vi arbejder med forholdsvis lette vægte og med vores egen kropsvægt.

Pump

Styrke og konditionstræning til musik. Der arbejdes i takt til musikken til en koreografi som fører dig igennem alle muskelgrupper.