

# TIMEPLAN GRUPPETRENINGER - OKTOBER 2020

Gjelder fra 05.oktober til og med 31.oktober

**BOOKING på [arcatreningscenter.onlinebooq.net](https://arcatreningscenter.onlinebooq.net)**



| Mandag  | Tirsdag  | Onsdag  | Torsdag   | Fredag  |
|---|--|---|---|---|
|   | <b>07.15-07.45</b><br>Spinning<br>30 min<br>Tatjana  |   |   |   |
|   | <b>07.45-08.15</b><br>Styrke<br>30 min<br>Tatjana    |   |   |   |
|   |  | <b>11:00-11:45</b><br>Tabata<br>45 min<br>Sunniva |   | <b>12.15-13.15</b><br>Yoga<br>50 min<br>Sunniva |
| <b>16.15-17.00</b><br>Spinning<br>45 min<br>Marte | <b>16.00-17.00</b><br>Kombitime<br>50 min<br>Sunniva |   | <b>16.15-16.45</b><br>Spinning<br>30 min<br>Silje |   |
| <b>17.00-17.30</b><br>Styrke<br>30 min<br>Marte   |  |   | <b>16:50-17.20</b><br>Styrke<br>30 min<br>Silje   |   |

## ALLE DELTAGERE MÅ MELDE SEG PÅ FOR Å DELTA PÅ GRUPPETIMEN

PÅMELDINGEN ER ÅPEN HELT FREM TIL TIMEN STARTER

Maks 15 plasser på gruppetimer i sal. Maks 12 plasser på spinningtimer.

**PÅMELDING TIL GRUPPETIMER:**  
[arcatreningscenter.onlinebooq.net](https://arcatreningscenter.onlinebooq.net)

Gule timer: Gruppetimer i ballhall

Blå timer: Gruppetimer i spinningssal

### SMITTEVERNTILTAK

- Alle som deltar må ha meldt seg på timen i forkant
- Alle skal vaske hendene eller bruke hånddesinfeksjon før og etter trening. Det skal også være tilgjengelig håndsprit underveis.
- Det skal sprayes over og vaskes av med papir alt treningsutstyr både før og etter trening – vask spesielt grundig på alle kontaktflater
- Alle deltagere skal ha eget håndkle som man bruker underveis til å sitte/ligger på. Har du ikke med håndkle kan du ikke trene. (gjelder ikke utetrening)
- Minimum 1 m avstand i forkant, pauser og etter trening. Minimum 2 meter avstand underveis i treninger
- Man skal ikke være på gruppetrening hvis man har symptomer på luftveissykdom.

Spørsmål, tilbakemeldinger eller ønske om innmelding?

Kontakt: [Camilla@arca.no](mailto:Camilla@arca.no)

Arca forbeholder seg retten til å gjøre endringer på timeplanen

*Timenplanen vil bli justert fortløpende etter behov*

## TIMEBESKRIVELSE

**Kombitime:** Et enkelt, funksjonelt og morsomt trening hvor du får trent både styrke og kondisjon. Det er en komplett treningsøkt hvor deler av økta er med bungee-strikk som utfordrer utholdenhet, hurtighet, spenst og styrke.

**Tabata:** En enkel og tøff kondisjon- og styrketime. Man hardt for en kort periode og deretter hvile, som gjentas 8 ganger. Øvelsene gjøres med vekter eller kroppsvekt til musikk. Passer for alle. (Møt ferdig oppvarmet)

**Yoga:** En time som passer for nybegynnere og de som har vært med på yoga før. Vi jobber med fysiske øvelser som styrker kroppen, med spesiell fokus på kjernemuskulatur. Timen avsluttes med avspenning.

**Styrketrening:** Fokus på stabilitet og styrke for hele kroppen. Vi bruker egen kroppsvekt og i tillegg benytter vi oss av utstyr som step og vektskiver. (Møt ferdig oppvarmet). Passer for alle.

**Spinning:** Intervallbaserte sykkeltimer som passer for alle. Fordelen med kondisjonstrening på sykkel er at man justerer belastningen selv, så her får du en effektiv kondisjonsøkt uansett nivå.