

# TIMEPLAN GRUPPETRENINGER

Gjelder fra 1. november og til og med 17. desember 2021

[BOOKING på arcatreningssenter.onlineboog.net](http://arcatreningssenter.onlineboog.net)



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
		07.15-08.00 Sirkeltrening 45 min		
16.15-17.15 Spinning 55 min	16.00-17.00 Kombitime 55 min		16.15-16.55 Spinning 40 min	
			17:00-17.30 Styrke 30 min	

**ALLE DELTAGERE MÅ MELDE SEG PÅ FOR Å DELTA PÅ GRUPPETIMEN**  
PÅMELDINGEN ER ÅPEN HELT FREM TIL TIMEN STARTER

**PÅMELDING TIL GRUPPETIMER:**  
[arcatreningssenter.onlineboog.net](http://arcatreningssenter.onlineboog.net)

Gule timer: Gruppetimer i ballhall

Blå timer: Gruppetimer i spinningsal

## Regler for deltagelse på gruppetimer

- Alle som deltar må ha meldt seg på timen i forkant
- Alt brukt treningsutstyr skal sprayes og tørkes av etter trening
- Alle deltagere skal ha eget håndkle som man bruker underveis til å sitter/ligger på.
- Man skal ikke være på trening 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.

**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.

**Sirkeltrening:** Fokus på styrke for hele kroppen. Her får du også opp pulsen. Vi bruker egen kroppsvekt og i tillegg benytter vi oss av utstyr som step og vektskiver. Passer for alle.

**Styrke:** Fokus på 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.