



## Program för GOK träning våren 2025

13/1 **Tabata**

20/1 **Core**

27/1 **Cirkelträning**

3/2 **Tabata**

10/2 **Hantlar/miniband**

(egna hantlar/band eller låna)



17/2 **Tabata**

24/2 **Cirkelträning**

3/3 **Core**

10/3 **Tabata**



17/3 **Cirkelträning**

24/3 **Hantlar/miniband**

(egna hantlar/band eller låna)

31/3 **Tabata**

7/4 **Tabata**

14/4 **Cirkelträning**



**21/4 (Påsk, gärna träning – men inte tillsammans här)**



28/4 **Avslutning i Heda**

**Tabata** = intensiv intervallträning. Ett antal övningar utförs i intervallform. Jobba 20 sek. vila 10 sek. Samma övning 4-8 ggr innan man byter.

**Cirkelträning** = ett antal stationer. Vi gör övningen på stationen 40-45 sek innan vi byter till nästa under 10-20 sek vila.

**Core** = mängdträning mage, bål o rygg.

**Miniband** = mängdträning rumpa o ben. Med miniband för den som vill

**Hantlar/miniband** = stryka och kondition varvat, med eller utan hantlar/band

**OBS! Preliminärt program, kan komma att ändras p g a hälsoläge och dagsform**