

# apollo sports

## *Timebeskrivelse Apollo Camp:*

### **Abilica Circel**

Sirkeltrening gjør det mulig å tilpasse øvelsene individuelt slik at de passer for alle. Øvelsene utfordrer balanse, styrke og utholdenhet. Her vil instruktøren følge deg tett opp slik at alle øvelsene blir gjort riktig. Du bestemmer selv hvor tøff og utfordrende denne timen skal være.

### **Abilica Foamroller**

Foamrolling løsner opp i muskulatur og bindevev og har prestasjonsfremmende og skadeforebyggende virkning.

### **Abilica Power sling**

Slyngetrening er en funksjonell treningsmetode som passer for alle. Ved å bruke din egen kropp som vekt og motstand er det enkelt å regulere øvelser til ditt nivå.

### **AfHo**

AfHo står for African House Dance Party, en time med full guffe, fengende afrikanske rytmer og litt vrikking! Her får du en time full av energi og dans.

### **Bootcamp**

Bootcamp er en tøff time til deg som trenger å bli pushet for å trene og bevege deg. Nei, dette er ikke skummelt! Selv om BootCamp gir deg assosiasjoner til militær helvetesuke så er det bare lek og moro. Timen tilrettelegger for allsidig trening med fokus på både utholdenhet og styrke

### **Bungee**

Ved hjelp av en elastisk bungee-strikk og enkle øvelser vil hele kroppen få en komplett treningsøkt på denne timen. Vi trener utholdenhet, hurtighet, spenst og styrke. Sliter du med ryggproblemer er dette en bonustime. Her får du en herlig og tøff intervalløkt!

### **Core**

Her vil det bli kombinert styrke og bevegelse med fokus på konsentrasjon, balanse og pust. Treningen bygger opp styrke i hele kroppen, med hovedvekt på kjernemuskulatur. Avspenning til slutt. Klassen passer alle nivåer og alle vil få grundig opplæring i de enkle øvelsene.

### **Corebar**

Dette er blitt en av de hotteste treningsformene fordi den gir maksimal treningseffekt på kortest mulig tid. Corebar gir "full pakke" med kondisjon, styrke og balansetrening for kjernemuskulaturen. Timen består av enkle bevegelser som er tilpasset alle nivåer. Det vil bli kjørt de ulike Corebar-konseptene slik som Corebar Strong

### **Dance surprise:**

På denne timen vil Cathrine kjøre forskjellige sjangre, en dag vil det bli kanskje salsa, en dag litt Bollywood, magedans, reggaeton/dancehall og samba. Vi vil skrive på listen dagen før hva timen vil inneholde. Har du aldri prøvd dette før? Nå har du sjansen.

### **HøyPuls**

HøyPuls-timen er en enkel og tøff kondisjonstrening blandet med inspirerende øvelser hentet fra idrettens verden. Klassen består av to pulstopper med funksjonelle styrke- og balanseøvelser mellom toppene, før uttøyningen. Dette er en time som passer for alle.

#### **Løpegrupper:**

Du skal kanskje løpe KK-mila? La oss trene sammen mot dette! På disse løpeturene vil vi ha fokus på at "alle kan løpe", og du vil oppleve gleden av å løpe. Løpeturen vil bli tilpasset deg og din fysiske form.

#### **Restitusjon for rygg, nakke og skulder:**

Mange kvinner sliter med vond rygg, nakke eller skulder. Dette skyldes at vi sitter for mye på jobben eller på grunn av stress. På denne timen får du arbeide med smidighet i hele kroppen, og du vil få mulighet til å fokusere på dine problemområder.

**Sklimattetrening:** Supereffektiv trening der vi bruker matter på glatt underlag. Du får trent hele kroppen og spesielt kjernemuskulaturen.

**Sonetrening:** Løping i spesifikke pulssoner. Her vil du lære at det å løpe intervaller ikke trenger å være bare med melkesyre.

#### **Sprettrumpe med strikk:**

Dette blir en utfordrende og morsom time med skikkelig rumpefokus. Vi bruker strikker rundt beina så her vil rumpa virkelig få kjørt seg. Har du i tillegg lyst på en rettere rygg og flottere gange, er denne timen perfekt for deg!

#### **StepStyrke:**

Dette er en tøff intervalltime til deg som vil stramme opp kroppen på rask tid. Vi veksler mellom enkel kondisjonstrening på step og styrketrening. Her får hele kroppen en skikkelig treningsøkt til tøff musikk. Bevegelsene er enkle og egner seg for alle.

#### **Tabata:**

Enkel, effektiv, variert og funksjonell intervalltrening for styrke, spenst og kondisjon.

#### **Yoga:**

Vi starter hver dag med en rolig Yoga morning flow for å få i gang kroppen for en ny aktiv dag! I tillegg vil det bli noen ulike fokusområder på rygg, kjernemuskulatur og skulder for å få en økt bevisstgjøring hvordan bruke kroppen riktig og få tips på øvelser du kan bruke når du kommer hjem. Noen dager vil det også bli enda mer fokus på pust og pusteteknikk!

#### **Yin Yoga:**

En fantastisk yogaform med fokus på bindevev, ledd og fascia. Gir deg raskere restitusjon, senker stress og bedrer søvnkvalitet. Perfekt restitusjonstrening som også gir deg bedre bevegelse.

**Zumba:** Dette er en gledespredende time som får hjertet til å slå raskere, svetten til å sile og smilet til å bli sittende. Med andre ord et veldig sunt kinderegg. Herlige latinske rytmer og dansbar verdensmusikk smeltet sammen til et fyrverkeri av en danseøkt. Kast deg med ut i rytmene med oss, dette er ren skjær lykke. Med treningseffekt!