

ROG - Hold for voksne sommer 2019

	Tidspunkt	Ugedag	Træningssted	Træner	Periode
		Mandag			
HOP MED	18.00-19.30	Styrk Kroppen	Rødovre Skole, ny hal	Rikke/Annette	maj-juni
	20.00-22.00	Retro Rytme Opvisningshold, øvede 23+	Hendriksholm Skole, vestre	Karina	maj-juni
		Torsdag			
HOP MED	18.00-19.00	Effektiv Udendørs Træning	Vi mødes ved Rødovregård	Annette	maj-juni
HOP MED	20.00-22.00	Herre Hårdt	Rødovre Skole, ny hal	Steffen	maj-juni
		Lørdag			
HOP MED	09.30-11.00	Effektiv Træning	Rødovre Skole, ny hal	Rikke/Annette	maj-juni

Der er fri træning på alle HOP MED hold når du er tilmeldt HOP MED ordningen

Er du deltager på Retro Rytme Opvisningshold, kan du også træne frit med på HOP MED holdene

PRIS: HOP MED hold – 275 kr. for hele perioden

PRIS: Retro Rytme – 350 kr. for hele perioden

Gældende for alle hold:

Vi lægger stor vægt på den gode og effektive træning samt fællesskab og humor.

Effektiv træning

Effektiv træning – hold for både mænd og kvinder – hvor der garanteres sved på panden med:

- Konditionstræning
- Styrke, hvor hele kroppen trænes
- Interval træning

Der trænes med: Vægte, korte og lange elastikker, Redondo-bolde (den lille blå bold) og Foamrollers

Styrk Kroppen

Træning af hele kroppen, hvor vi træner mave, baller, lår, skuldre og ryg både ved egen kropsvægt men også med vægte, korte og lange elastikker, Redondo bolde, foamroller og små massagebolde. Alle kan være med og der vil blive taget hensyn til den enkelte. Der garanteres effektiv træning og det gode fællesskab.

Herre Hårdt

Herre Hårdt er for mænd i alderen ca. 25-45 år.

Vi starter med en god gang opvarmning, efterfulgt af styrketræning, hvor vi bruger vores egen kropsvægt og vægte til at komme igennem mange forskellige øvelser, der berører de fleste af kroppens muskelgrupper.

I den sidste halvdel er der fri leg, hvor vi får pulsen op gennem forskellig holdsport, som hallen giver mulighed for. Der er garanti for masser af sved på panden.

Effektiv Udendørs Træning

Vi mødes ved Rødovregård, hvor vi varmer op på græsplænen ved siden af Rødovregård. Derefter går vi i rask tempo rundt om Engen og undervejs træner vi på bænke, små bakker og på træningsredskaberne, der er på Engen. Her kombinerer vi effektiv træning og frisk luft.

Alle kan være med og vi garanterer sved på panden og friske kinder.