

### ROG - Hold for voksne 2018/2019

	Ugedag				
	Tidspunkt	Mandag	Træningssted	Træner	Periode
HOP MED	17.30-18.30	Styrk Kroppen	Rødovre Skole, ny hal	Rikke/Annette	sep- april
HOP MED	18.30-19.30	Puls, Sved og Styrke	Rødovre Skole, ny hal	Bente/Rikke	sep- april
HOP MED	18.00-19.00	Motionsgymnastik for herrer	Valhøj Skole, drengesal	Johan	sep- april
	19.30-21.30	Retro Rytme Opvisningshold, øvede 23+	Rødovre Gymnasium	Karina	sep- april
		<b>Tirsdag</b>			
		<b>Onsdag</b>			
HOP MED	18.00-19.00	Motionsgymnastik for herrer	Valhøj Skole, drengesal	Johan	sep- april
		<b>Torsdag</b>			
HOP MED	17.00-18.00	Motionsgymnastik for kvinder	Hendriksholm Skole, østre sal	Anne	sep- april
HOP MED	17.30-18.45	Pilates	Rødovre Skole, ny hal	Bente	sep- april
HOP MED	19.00-20.00	Zumba	Rødovre Skole, ny hal	Bente	sep- april
HOP MED	20.00-22.00	Herre Hårdt	Rødovre Skole, ny hal	Steffen	sep- april
		<b>Lørdag</b>			
HOP MED	09.30-11.00	Effektiv træning	Rødovre Skole, ny hal	Rikke/Annette	sep- april
		<b>Søndag</b>			

HOP MED 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

# Holdbeskrivelser – HOP MED-hold

---

## Gældende for alle hold:

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

## Puls, Sved og Styrke

Træning hvor du kommer på hårdt arbejde, pulsen kommer i vejret, sveden pibler frem og styrken kommer til dig efter denne hårde men også sjove træning. Holdet er for både mænd og kvinder og ud over hård træning, er der også fokus på det gode samarbejde og fællesskabet.

- Konditionstræning
- Styrke
- Intervaltræning

Der trænes med: Vægte, elastikker, Redondo-bolde og Foamrollers

## 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: Lette vægte, 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, 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.

## Zumba

Kan du li' at danse og savner du en træningsform, som man bliver ved med at have lyst til, hver dag – og vil du gerne have det sjovt mens du træner, så er Zumba måske noget for dig.

I Zumba'en arbejder vi med rytmer indenfor: Salsa, Reggaeton, Merengue og Cumbia

Timen er bygget op som en aerobic workout – det er bare sjovere.

Holdet er for ALLE uanset alder, fysik mm. Du behøver ikke at være en god danser eller være i super god form. Til gengæld lover vi en sjov, effektiv træning med masser af energi og sved på panden.

## Pilates

Pilates er for alle, der har lyst til at opnå en større kropsbevidsthed. Alle mennesker kan dyrke Pilates uanset alder, køn og konditionsniveau.

Træningen styrker kroppens center; de dybe mavemuskler, bækkenets muskler og de dybe rygmuskler. På den måde forbedrer træningen din kropsbevidsthed, muskelkontrol, smidighed, styrke og spændstighed.

Øvelserne foregår på træningsmætter og udføres langsomt, glidende og kontrolleret. Træningen henvender sig til personer i alle aldre og uanset træningsniveau.

Pilates er teknisk svært. Det betyder, at det kræver nogle gange, før du føler et overskud i øvelserne.

Til gengæld vil du hurtigt opleve hvordan Pilates styrker din krop, øger din kropsbevidsthed og din smidighed samtidig med at du får en indre ro undervejs i træningen.

## **Motionsgymnastik for mænd**

God "gammeldags" gymnastik for herrer i alle aldre, hvor hele kroppen trænes igennem. Som regel slutter vi af med boldspil.

## **Motionsgymnastik for kvinder**

Motionsgymnastik for kvinder i alle aldre, hvor hele kroppen trænes igennem med bl.a. elastikker og redondo-bolde.