

Timebeskrivelser for Shape Up Convention Stavanger 2019

#Nedikjelleren

Du har sikkert fått med deg de populære svettefestene Hanna Sundquist og Lotte Oxholm legger ut hver søndag? Konseptet er enkle, tøffe og effektive økter som får deg «nedikjelleren»! Likevel kommer du fort opp igjen, vi lover! Her kommer Hanna til å kjøre en av de mest populære øktene deres. Økta er helt uten utstyr, og du jobber enten i par eller individuelt. Økta får opp pulsen, samtidig som du vil kjenne det i musklene. Du er garantert godfølelse etterpå!

Tabata Styrke

Vi jobber standard Tabata-intervaller bestående av 20 sekunder arbeid og 10 sekunder pause. Intervallene består av ulike styrkeøvelser for hele kroppen. Det er ingen koreografi på denne timen, men det er likevel en høyintensitetstime. Tabata Styrke passer alle nivå.

FitnessDance

fitness Dance er en time der vi bruker musikken aktivt og jobber sangbasert. For hver sang bygges det opp en danseinspirert koreografi som får pulsen til nye høyder.

Foredrag: Pia Seeberg om hvordan hun er sin egen PT

I dette foredraget forteller Pia sin personlige historie rundt hvordan hun jobbet frem filosofien om å bli sin egen PT, og hvordan hun bruker denne i praksis. Du vil bli både motivert og inspirert til å ta enda mer kontroll over egen trening og kosthold, og ta valg som er i tråd med de målene du ønsker å oppnå.

SOMA MOVE

På SOMA MOVE trener vi dynamiske, flytende bevegelser til rytmisk musikk, og både bevegelse, mobilitet, koordinasjon, styrke og kondisjon blir utfordret. Timen skjer uavhengig av takt og rytme, og absolutt alle kan være med på timen. Her får du garantert ny inspo til hvordan du kan utfordre kroppen nå nye måter, helt uten utstyr.

Cardio on Fire

La det brenne! La det svi!

Vi bruker musikken aktivt, og tar for oss en og en sang og bygger opp ulike trinn for hver sang. Etter hver sang følger en kort pause på ca. 30 sek før ny sang og nye trinn er i gang.

Timen har enkle trinn, men høy intensitet, og dermed er litt koordinasjon og erfaring fra trinntimer en fordel.

Sterk med minibands

Trening med minibands er både enkelt, effektivt og moro! De små strikkene er geniale å ha bruke hvis du ønsker en kjapp og god treningsøkt når du trener hjemme, er på hytta eller på ferie. Bli med på denne timen hvor vi trener gjennom hele kroppen ved hjelp av minibands - og du vil sitte igjen med en rekke øvelser du kan gjøre på egenhånd. Her vil du garantert oppleve god kontakt med musklene som jobber!

Shape Up Crosstraining

Tren hele kroppen ved hjelp av TRX-slynger, kettlebells og egenvekt. Her kommer du til å få ny inspirasjon til øvelser du kan ta med deg videre. I tillegg kommer du kanskje til å oppdage noen muskler du ikke visste du hadde? Timen inneholder tempo, enkle øvelser og god stemning.

CYCLINGSANITY

Er du klar for en utfordring? Denne timen består av en kombinasjon av ulike intervaller på spinning-sykkelen. Intensiteten er høy, og målet er å utfordre seg selv. Det er på tide å få ut galskapen i seg selv.

Run & Fun

På denne timen mikser vi det beste av to verdener; Sprint og ulike intervaller med egenvekts-styrke! Dere vil jobbe i team, der målet er å pushe hverandre til å yte deres beste, både på løpingen og de andre øvelsene.

X-Fit

På denne timen trener dere kun med egen kroppsvekt, og utfordrer både pust og muskulatur i en helhetlig og morsom treningstime. Økta er inspirert av CrossFit, og du vil jobbe både alene og i team underveis. Vær klar for å utfordre deg selv og ha det moro!

Step n' Strength

En energisk gruppetime der du får trent hele kroppen. Vi jobber annenhver sang med kardio og styrke. Kardiosangene foregår på stepkasser og vi følger rytmen i musikken. Det er ingen avansert koreografi, men tempoet er nok så høyt. Styrkesangene består av to øvelser der vi jobber 30 sekunder på hver øvelse x 3 runder.

Vinyasa Yoga

Vinyasa er en kreativ og fysisk form for yoga. Vi bruker hele kroppen, og jobber med styrke, fleksibilitet, balanse, fokus og tilstedeværelse. Vinyasa er en svært dynamisk yogapraksis og fokuset ligger alltid på pusten samtidig som du beveger deg gjennom en rekke ulike yogastillinger som setter krav til den fysiske kroppen. Pusten kobler kropp og sinn. Timen avsluttes med en god meditatív avspenningsdel.

Foredrag: Slik lager du ditt eget treningsprogram med Silje Bjørnstad

Bli inspirert til å ta mer eierskap til styrketreningen din! I dette foredraget lærer du om hvorfor og hvordan du kan sette opp ditt eget treningsprogram for å bli en enda sterkere utgave av deg selv. Du får vite mer om grunnleggende prinsipper og øvelseskategorier som er viktig å tenke på for å få de resultatene du ønsker slik at du selv kan designe ditt eget styrkeprogram basert på ditt utgangspunkt og dine mål.

Høypuls

Høypuls er en effektiv og intensiv kondisjonstime med enkle trinn og varierte bevegelser på gulv. Timen er intervallpreget og har høy intensitet. Dette er en treningstime med inspirerende musikk som garantert vil få deg til å gi det lille ekstra. Bevegelsesglede og PULS er nøkkelord på timen!

TRX&Kettlebell:

Vi kombinerer styrketrening med kettlebells og slyngetrening. Dette er effektiv funksjonell styrke- og kondisjonstrening som bygger opp styrke, fleksibilitet, balanse og utholdenhet. Tilpasses alle nivåer ved vektvalg og bruk av egen kroppsvekt.

Skyr Bootcamp

Bli med på en gøy bootcamp i regi av SKYR, der hjertepumpa og lattermusklene jobber om hverandre. Det blir smaksprøver til alle deltakere etter økta, og garantert god SKYR-stemming!

Workshop olympiske løft (2 timer)

Interessen for olympiske løft har økt og stadig flere prøver seg på øvelsene rykk (snatch) og støt (clean). På denne workshopen går vi gjennom grunnleggende teknikk for olympiske løft slik at du bedre kan mestre disse løftene.

Back to the 90's med Silje Thorstensen

Hvem elsker ikke 90 tallet? Slå løs håret og la deg inspirere av musikken og stemningen fra tidenes tiår! Enkle trinn, høy funfaktor og svette glade smil er noe av det du vil oppleve på denne timen. Back to the 90's gir deg en god mix av RAVE, gladpop og rock med trinn og bevegelser som følger stemningen i musikken. Er du klar for tidenes treningsfest?

Dynamisk Stretching

Mobilitetstrening. Tøyningsøvelser. Dynamisk stretching. Disse betyr altså det samme, men kjært barn har mange navn. Dynamisk Stretching har blitt mer vanlig som både oppvarming, uttøying og som en treningsøkt i seg selv. Det er like viktig som styrke og kondisjon. Vi går gjennom dynamiske øvelser som hjelper deg å slappe av, forebygge smerter, og forbedre teknikk i styrkeøvelser.

HIIT Spinning:

Vi jobber med korte intervaller og høy intensitet på spinning-sykkelen? Stikkord for timen er sprint, tabata og tempo.

Shape Up Bootcamp

På denne bootcampen står høy puls og muskelkraft i fokus, da du får bli med på en time spesialtilpasset for at du skal få hentet ut det du har av fysisk og mental styrke. På timen møter du øvelser som utfordrer hele kroppen, og dermed også pulsen – helhetlig trening for både kropp og hode.

Yin yoga med Silje Thorstensen

Dette er en rolig og myk yogatime med fokus på pust, tilstedeværelse og passive stillinger som vi holder over lengre tid. I Yin Yoga ønsker vi å påvirke dypere vev, som ledd og bindevev for en mer fleksibel kropp samtidig som det er en fin inngang til meditasjon og dyp tilstedeværelse. Den store utfordringen i Yin er ikke nødvendigvis på det fysiske plan, det handler mer om evnen til å gi slipp og gi seg hen til nuet. Tar du utfordringen?

Spinn & Strenght

Dette er timen for deg som sjelden får tid til å trene styrke, og muligens litt hekta på spinning. Vi spinner annenhver sang og trener styrke for overkroppen annenhver sang. Passer godt for deg som synes styrkesalen med vekter virker nifs. Kjøkk kombinasjon og du går ut av timen, passe sliten og med akkurat nok energi til å ta en fest senere på kvelden. Hele timen foregår i spinningsalen

Performance

Crossfit-inspirert gruppetime I SiS sportssenters Performance-etasje. Dette er en rå og eksplosiv gruppetime der du virkelig får tatt deg ut. Vi jobber med varierte og funksjonelle øvelser, og mer i team. Til tross for høy intensitet, passer Performance for alle. Coach Sigurd og Stian har begge Crossfit level 1 trenerkurs.

