

# Timebeskrivelser for Shape Up Convention Tromsø 2019

## Foredragsrom ved resepsjonen

### **Slik blir du din egen PT - i praksis! Med P. Seeberg**

I dette foredraget bruker Pia personlig erfaringer og refleksjoner fra både seg selv og kunder til å utdype hvordan hun selv lever etter sin egen filosofi, Bli din egen PT, samt hvordan hun bruker mental trening til å jobbe for å prestere bedre, men samtidig beholde balansen som vi alle så sårt trenger. Du vil bli inspirert til å finne din egen vei til måloppnåelse, enten innen trening eller andre arenaer – uten at du lar det bli for mye av det gode ;-)

### **Hvordan kombinere styrketrening og utholdenhetstrening best mulig? Med Sigurd Pedersen.**

I dette foredraget lærer du mer om kombinasjonen av styrketrening og utholdenhetstrening, og få det endelige svaret på om hvorvidt styrketrening og utholdenhetstrening har motvirkende effekt på hverandre. Kan styrketrening forbedre prestasjonen i en utholdenhetsidrett? Vel møtt til et lærerikt og opplysende foredrag, med kunnskap enhver treningsjente bør kjenne til!

### **Mental trening gjort enkelt med Eva Katrine Thomsen**

I dette foredraget får du en kort innføring i grunnleggende mentale teknikker, basert på Olympiatoppens modell for mentaltrening, og du får konkrete råd og tips for hvordan du selv kan bruke disse verktøyene i hverdagen for å prestere bedre. Det kan enten være at du ønsker å prestere bedre på jobben, på studiet du går, på trening, eller kanskje ønsker du bare å strukturere hverdagen og bli en bedre utgave av deg selv - da er dette foredraget for deg!

## GR. SAL YOGA/TRX

### **Vinyasa Yoga for runners med Silje Thorstensen:**

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. På denne timen er fokuset rettet mot løpere og vi vil blant annet utfordre kjernemuskulatur og jobbe med bevegelse i posisjoner du vil dra nytte av ved siden av løping som treningsform. Pusten kobler kropp og sinn og timen avsluttes med en god meditativ avspenningsdel.

### **TRX DUO med Siv Fiske**

TRX DUO er en tøff time hvor du både får utfordret styrken og kondisjonen din! Vi veksler mellom å jobbe med styrkeøvelser i TRX og kondisjonsøvelser med egen kroppsvekt!

### **TRX Core on the floor med Hanne Gravelseter**

TRX Core on the floor er en time med fokus på kjerne -og setemuskulatur, hvor man bruker egen kroppsvekt for å skape motstand. Timen foregår på gulvet, med matte og slynge som hjelpemiddel, og hvor du tar så mange repetisjoner du klarer på en bestemt tid.

### **Shape Up TRX med Hanna Sundquist**

Tren hele kroppen ved hjelp av TRX-slyngene som henger i taket! 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.

### **Yoga Beats med Eva Katrine Thomsen**

Yogatimen for deg som elsker musikk og deilige rytmer. Dynamisk yogatime koreografert til musikk – gled deg til en yogatime utenom det vanlige!

### **Vinyasa Yoga – Balance and Flow med Silje Thorstensen**

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 meditatav avspenningsdel.

## **GRUPPESAL STOR**

### **Step It Up! med Sølve Sunderhagen**

Leken kondisjonstrening til musikk hvor vi setter sammen trinn og lager en koreografi. Passer for alle som har tren til musikk tidligere - eller som elsker heftige beats!

### **X-FIT med P. Seeberg**

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!

### **SOMA MOVE med Silje Thorstensen**

[SOMA MOVE®](#) er en helhetlig treningsform som er atletisk og sterk, men samtidig myk. Man jobber med kroppen som eneste verktøy og timen foregår barbert på yogamatte. På timen går man gjennom en uavbrutt serie med bevegelsesmønstre, som utfordrer både bevegelse, stabilitet, balanse og styrke. Flyt og kraft er sterke nøkkelord på timen, og fokuset er å arbeide med hele kroppen som en enhet. Bli med på en annerledes og rå treningsform, bli med på SOMA MOVE®!

### **Dance Your Ass Off med Sølve Sundrehagen**

Sølve drar frem sine beste dansetrinn, i kombinasjon med musikk det ryker etter, og et par overraskelser på lur – mye mulig han ikke står alene på scenen denne gangen. Summen av det hele ihvertfall blir en danseopplevelse uten like, der du er så opptatt av å fange opp Sølves instruksjoner og nyte følelsen av at du faktisk *kan* danse, at du glemmer både høy puls og slitne muskler. Timen blir det du gjør den til, og slitenhetsskalaen blir deretter. Fokus? Ha det moro.

### **Body beats med Sølve Sundrehagen**

Mobilitet og kroppsvektstyrke til club-hits. Vi setter sammen kombinasjoner som utfordrer kroppen i helhetlig bevegelse.

### **SOMA MIND med Eva Katrine Thomsen**

Dette er en funksjonell praksis hvor vi søker stillhet og fokus gjennom utvalgte bevegelsessekvenser som roer kropp og hode. Vi jobber oss gjennom nøye utvalgte bevegelsesøvelser for hele kroppen og skaper en god atmosfære for å stresse ned og la tankene hvile. Teknikkene er enkle og komfortable, og timen passer for alle. Etter en endt SOMA MIND-time vil du mest sannsynlig oppleve et økt fokus og et åpent sinn.

## **SPINNING**

### **Sykkel-Party med Bengt-Ove**

En time der variasjon, distraksjon og motivasjon er virkemidler for å få opp intensiteten i treninga. Kanskje er det også et overraskelsesmoment på lur? Passer for deg som er redd for å kjede deg mens du trener!

### **Power & Play Spinning med S. Thorstensen**

Denne timen er lagt opp med periodiske jobbe og hvileperioder også kjent som intervalltrening. Løypa er oversiktlig og gir deg som deltaker mulighet til å kontrollere og fordele kreftene godt underveis. Power and Play byr på rå coaching, leken løype og musikkbruk som treffer deg midt i hjerterota!

## **KAMPSPORT-ROM (2.etg innover gangen forbi styrkesalen)**

### **Dynamisk oppvarming gjort riktig med T. Lund**

En god oppvarming før styrketrening kan være både skadeforebyggende og øke prestasjonene dine. Denne timen passer derfor perfekt for deg som trener styrke eller vil utvide øvelsesbanken din med gode dynamiske egenvekt øvelser. Øvelsene er med å preppe kroppen og hodet før styrketrening, men kan også brukes for seg selv på dager kroppen trenger litt omsorg.

### **Kampsport med Trygve Lund**

En god oppvarming før styrketrening kan være både skadeforebyggende og øke prestasjonene dine. Denne timen passer derfor perfekt for deg som trener styrke eller vil utvide øvelsesbanken din med gode dynamiske egenvekt øvelser. Øvelsene er med å preppe kroppen og hodet før styrketrening, men kan også brukes for seg selv på dager kroppen trenger litt omsorg.

### **Boksing for nybegynnere med TSI Basketak (Mats Ballari og Daniel Rød)**

Dette er en innføringstime i boksing som passer perfekt for nybegynnere! Mats og Daniel lærer deg alt fra stands, slag, fotarbeid og mye mer!

### **Yin Yoga med Kine Dørum**

Timen er satt sammen for deg som vil ha en rolig og lite belastende yogatime. Målet for timen er å roe ned, hente seg inn og gjøre kropp og sinn klar for resten av dagen. Det blir en rolig myk time med dynamiske bevegelser, noen posisjoner med lengre hold der man kan slappe helt av og la tyngdekraften gjøre arbeidet, og til slutt en god avspenningsdel for å runde av timen. Dette er timen som passer for alle, uansett om du har gjort yoga før eller er helt ny.

## **AEROBICSAL I GAMMEL DEL**

### **Disco Mania med Eva Katrine Thomsen**

Bli med på et skikkelig 70-talls DISCOparty! Enkel koreografi og danseglede til fengende disco-hits. Passer for absolutt alle!

### **Butt with bands med Sølve Sundrehagen**

Styrketrening for mage, rumpe og lår med minibands.

### **Kettlebell team intervall med A. Cabrera**

**Beskrivelse:** Dette er en kettlebell time hvor man jobber sammen i team. Sammen med en partner motiverer dere hverandre gjennom en økt som utfordrer både styrken og utholdenheten din!

### **ShapeUp Bootcamp med Hanna S. og Renate Carrera**

Dette er timen for deg som elsker å pushe deg litt ekstra! Du jobber på forskjellige stasjoner på tid, og du kommer til å bruke utstyr som kettlebells, vektskiver, medisinballer og egen kroppsvekt. Dette er en morsom time med power-musikk og fokus på teambuilding!

## **TORVTAKET UTE**

### **ShapeUp Bootcamp med Hanna Sundquist**

Dette er timen for deg som elsker å pushe deg litt ekstra! Du jobber på forskjellige stasjoner på tid, og du kommer til å bruke utstyr som kettlebells, vektskiver, medisinballer og egen kroppsvekt. Dette er en morsom time med power-musikk og fokus på teambuilding!

### **Mega sirkel med A. Carera og C. Lorentzen**

Dette er timen for deg som liker å ha det gøy samtidig som du får utfordret styrke, utholdenhet, spenst og balanse. Øvelsene utføres som stasjonstrening etter tidsstyrte intervaller og resultatet blir en komplett treningsøkt for hele kroppen.

### **SKYR Bootcamp med Renate Carrera (Sponset time #reklame).**

På denne økten får du kjørt både pust og puls i en lystbetont bootcamp med likesinnede jenter. Etter timen stiller SKYR med digge produkter til alle deltagere og god stemning!

**KRAFT Bootcamp med O.Gjefsen og K. Bergstrøm**

Vi skal løpe, hoppe, løfte, krype, svette og mye mer! Du jobber alene, i par og i gruppe for å oppnå timens mål, nemlig å ha det gøy med blodsmak i munnen! Bli med Ola og Kim på en Bootcamp-økt du sent vil glemme!

**Shape Up Crosstraining med Renate Carrera**

På denne timen kan alt møte deg, akkurat som i CrossFit-verdenen. Vær forberedt på det ukjente, og gled deg til en treningsøkt litt utenom det vanlige.

**Crosstraining med S. Benjaminsen og T.M. Degvold**

På denne timen kan alt møte deg, akkurat som i CrossFit-verdenen. Vær forberedt på det ukjente, og gled deg til en treningsøkt litt utenom det vanlige.