

Timebeskrivelser Shape Up Convention Oslo 2019

ØKT 1 Kl. 10.00-10.40

Bungee med Lotte Oxholm og Maria Bjerke (Idrettshallen 1 etg.)

Bungee-training er et atletisk, enkelt og morsomt treningskonsept der hele kroppen blir utfordret ved bruk av bungee-strikker. Man jobber to og to sammen, og det er lagt opp til at kroppen skal gå igjennom en komplett treningsøkt av både utholdenhet, hurtighet, spenst og styrke. Med Lotte Oxholm i spissen får du en treningsopplevelse du sent vil glemme!

Athletica Kampsport med Maicon L. (Kampsport-rom U.etg.)

Nysgjerrig på kampsport, og gira på en intensiv og effektiv treningsøkt? Denne timen passer deg! Timen er inspirert av Brasiliansk jiu-jitsu og gir deg mulighet å utfordre deg selv under kontrollerte former. Ingen forkunnskaper kreves, da dette er en time for «hvermannen». Hensyn til hverandre og sikkerhet er første prioritering, og dernest; ha det moro!

Foredrag: Slik snakker du deg selv opp og frem med RAW Trening (Foredragsrom ved resepsjon)

I dette foredraget vil du lære mer om mentaltrening og hvordan du kan bruke effektive teknikker for å ta kontroll på tanker og følelser. Ved å trene på hvordan du snakker til deg selv, vil du bygge en sterkere selvtillit og selvfølelse, noe vi alle trenger både på treningsarenaen og ellers i livet. Velkommen til et motiverende foredrag i regi av RAW trening!

Athletica Ultimate Rythm med Katharina G.L. (SAL 1D 1.etg.)

En morsom dansetime med inspirasjon fra forskjellige dansestiler. Timen er bygd opp med sang for sang- koreografi og har fokus på å trene hele kroppen. Have fun with the rhythm!

Foredraget: Veien ut av "flink pike"-syndromet - slik frir du deg fra perfektjonisme med Mariann Deila (Sal 1E 1.etg.)

I dette foredraget lærer du mer om «flink-pike»-syndromet, og hva du selv kan gjøre for å fri deg selv ut av et kontraproduktivt mønster. Mariann Deila er en erfaren mental og fysisk trener, og gir deg sine beste tips til hvordan du er effektiv, dyktig og flink i eget liv, uten negativt press og stress fra deg selv.

Workshop: Slik nailer du knebøy og markløft med Leif Erik Gladstad (Sal 2A 2.etg.)

På denne workshopen vil du få en gjennomgang av de to baseløftene knebøy og markløft, og du vil lære mer om hva som skal til for å trene løftene riktig, samt få maks ut av de i din egen trening. Hvor ofte? Hvor tungt? Hvilken variant passer deg best? Dette får du svar på i workshopen, som er en kombinasjon av praksis og teori. Kom gjerne forberedt med spørsmål.

Teamwork på sykkel/mølle med Silvia Ulla Berg (Sal 2C, 2.etg, 38 sykkel / 14 mølle)

På denne timen velger du enten mølle eller sykkel ved påmelding, og gjennomfører timen på valgt apparat. Du gjennomfører timen ved hjelp av en utvalgt partner, og sammen kommer dere igjennom det som blir en sykkel- og løpetime utenom det vanlige. Ingen tvil om at det å trene sammen hjelper deg til å ta ut det lille ekstra – dette blir rått!

Sirkel FUN med Bastian Stoermann-Næss (Sal 2D, 2.etg.)

Dette er en klassisk sirkeltreningsøkt der dere jobber på ulike stasjoner, med ulike øvelser, med fokus på å ha det moro. Det hele blir en sosial, morsom opplevelse. Perfekt start på dagen!

Minibands og mage med Kristin Birkelund (Sal 3A+3B, Squash-hall i 3.etg.)

Gjør deg klar for en real svettefest av en time. Med kun minibands og kroppsvekt skal vi jobbe oss gjennom hele kroppen. Timen består av ulike bolker hvor du i hver bolk får jobbet med ulike muskelgrupper. Det jobbes i intervaller med korte pauser mellom hver øvelse. Timen avsluttes med en skikkelig mageøkt som har gangsperr-garanti! Jeg lover en SOLID svettefest og melkesyre av en time og jeg gleder meg til pushe, smile og jobbe sammen med dere.

BasisBall CenterCore® med Basisball teamet (Kunstgress 1, ute)

BasisBall CenterCore® er en basistime som har fokus på involvering av kjernemuskulatur i ulike øvelser. Man jobber systematisk med funksjonell styrke, mobilitet, stabilitet og balanse. Legger stor vekt på bevisstgjøring, kontroll og teknikk i alle bevegelser.

Athletica Dodgeball med Lise B. og Emir A. (Kunstgress 2, ute).

Kanonball slik du husker det fra gymmen på skolen – men når du blir truffet av en ball, får du øvelser å gjøre før du er tilbake på laget igjen. Bli med på en leken og effektiv treningsøkt.

ØKT 2 Kl. 11.00-11.40

Aerodance med Sølve Sundrehagen (Idrettshallen 1.etg.)

Kondisjonstrening til housemusikk hvor vi setter sammen koreografi og får den gode nattklubb-følelsen.

Athletica Kampsport med Maicon L. (Kampsport-rom u.etg.)

Nysgjerrig på kampsport, og gira på en intensiv og effektiv treningsøkt? Denne er for deg! Timen er inspirert av Brasiliansk jiu-jitsu og gir deg mulighet å utfordre deg selv under kontrollerte former. Ingen forkunnskaper kreves, da dette er en time for «hvermannen». Hensyn til hverandre og sikkerhet er første prioritering, og dernest; ha det moro!

Vinyasa Yoga med Silje Thorstensen (Sal 1D 1.etg.)

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 gjennom hele den fysiske sekvensen og timen avsluttes med en god mediativ avspenningsdel.

Foredraget: Veien ut av "flink pike"-syndromet - slik frir du deg fra perfektjonisme med Mariann Deila (Sal 1E 1.etg.)

I dette foredraget lærer du mer om «flink-pike»-syndromet, og hva du selv kan gjøre for å fri deg selv ut av et kontraproduktivt mønster. Mariann Deila er en erfaren mental og fysisk trener, og gir deg sine beste tips til hvordan du er effektiv, dyktig og flink i eget liv, uten negativt press og stress fra deg selv.

Crosstraining TEAM med Silje Tønnesen (Sal 2A 2.etg.)

På denne økten vil du kjøre hele treningsøkten sammen med en parter, der dere begge har ansvar for å ta ut det beste i hverandre. Det hele blir en god smakebit på CrossFit med coach og utøver Silje Emilie Tønnesen - partnertrening vil få en ny mening!

Intervalltrening: Need for speed! Med Siliva Ulla Berg (Sal 2C 2.etg. 38 sykkel /14 mølle)

På denne timen velger du enten mølle eller sykkel ved påmelding, og gjennomfører timen på valgt apparat. Lær å kjenne hva som skjer med kroppen når du går ut av komfortsonen, se hvor langt du kan ta kroppen inn i anstrengt sone, og kjenn på hva som skjer når du løper opp mot maksfart på mølla.

Kettlebells + egenvektstrening med Annema Refsnes (Sal 2D 2.etg)

Kettlebell-dronningen selv, Annema Refsnes, kommer for å dele av sin kreativitet med kettlebell og egenvektstrening. Målet med timen er uten tvil å gi deg en god treningsøkt, men også mer kunnskap om kettlebells og kroppen din som treningsredskap – spesielt i kombinasjon!

Minibands og mage med Kristin Birkelund (Sal 3A+3B, Squash-hall i 3.etg.)

Gjør deg klar for en real svettefest av en time. Med kun minibands og kroppsvekt skal vi jobbe oss gjennom hele kroppen. Timen består av ulike bolker hvor du i hver bolke får jobbet med ulike muskelgrupper. Det jobbes i intervaller med korte pauser mellom hver øvelse. Timen avsluttes med en skikkelig mageøkt som har gangspærre-garanti! Jeg lover en SOLID svettefest og melkesyre av en time og jeg gleder meg til pushe, smile og jobbe sammen med dere.

SKYR Bootcamp med Maren Erdvik (Kunstgress 1 ute)

Vår sponsor SKYR stiller med treningsglede og endorfinrus i det Maren Erdvik tar deg med på en sirkeløkt med fokus på smilepuls og godfølelse. Du bestemmer selv hvor hardt du tar i, og belønningen, det er selvfølgelig SKYR på slutten av økta!

Athletica Dodgeball med Lise B. og Emir A. (Kunstgress 2, ute).

Kanonball slik du husker det fra gymmen på skolen – men når du blir truffet av en ball, får du øvelser å gjøre før du er tilbake på laget igjen. Bli med på en leken og effektiv treningsøkt.

ØKT 3 Kl. 12.00-12.40

#Nerikjelleren med Hanna Sundquist og Lotte Oxholm

Du har sikkert sett de effektive og morsomme svettefestene til jentene på Instagram, der de hver uke legger ut en økt som får deg ned i kjelleren (du kommer deg fort opp igjen etterpå!). Øktene deres har blitt superpoppis og kjøres i dag av mange sprekiser rundt om i hele landet. Stikkordene er enkle øvelser med minimalt med utstyr, kreative oppsett og partystemning! Om du ikke har fått med deg disse morsomme øktene, sjekk ut hashtaggen [#nerikjellerenmedhannaoglotte](#).

Athletica Kampsport med Maicon L. (Kampsport-rom u.etc.)

Nysgjerrig på kampsport, og gira på en intensiv og effektiv treningsøkt? Denne er for deg! Timen er inspirert av Brasiliansk jiu-jitsu og gir deg mulighet å utfordre deg selv under kontrollerte former. Ingen forkunnskaper kreves, da dette er en time for «hvermannen». Hensyn til hverandre og sikkerhet er første prioritering, og dernest; ha det moro!

Foredrag: 10 ting du burde vite om kvinnehelse med @Femihelse

Sigrun Stenseth og Helene Svabø er jentene bak Femihelse som er en podcast og en splitter ny bok om kvinnehelse. Helene og Sigrun er ikke helsepersonell, men stiller i podcasten sine og lytternes spørsmål til eksperter for at vi alle skal bli litt klokere. Det er jo så utrolig mye vi ikke kan om vår egen kropp!

- Hva er egentlig den spermlignenden utfloden som kommer en gang i måneden? Kan man blø for mye når man har mensene? Og hvorfor gjør det skikkelig vondt for noen å ha sex? På en lettbeint og underholdende måte skal Sigrun snakke om 10 temaer innenfor kvinnehelse vi mener at man burde snakke- og ikke minst kunne mye mer om. Etter foredraget håper vi du har lyst til å lære enda mer om egen kropp og har du det er det selvfølgelig muligheter for å få kjøpt boka Femihelse på stedet.

Stepbeats med Sølve Sundrehagen (Sal 1D 1.etc)

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

Hvorfor er karbohydrater viktig for deg som trener? Med Myrens Ernæring (Sal 1 E 1 etc.)

Karbohydratrik mat og drikke har stor betydning for prestasjon. Hva, hvor mye og når skal du spise for å sikre et optimalt inntak.

Crosstraining med Silje Tønnesen (Sal 2A 2.etc.)

På denne timen vil du få kjenne CrossFit på kroppen, da utøver Silje Emilie tar deg med på en økt som er tilpasset nybegynnere, men som ikke er noe lettere av den grunn. Du vil jobbe med både pust og muskulatur, og summen av det hele blir en treningsøkt du sent vil glemme!

Athletica Interval: Run and Bike med Charlotte Sofie (Sal 2C 2 etc. 38 sykkel og 14 mølle)

En hard og effektiv kondisjonstime med intervaller hvor du kan pushe deg enten på sykkel eller på tredemølle. Intervallene ligger mellom 30 sekunder og 4 minutter. Du justerer selv motstandshjulet på sykkelen. Denne timen passer for deg som vil ta formen til neste nivå.

Kettlebells + egenvektstrening med Annema Refsnes (Sal 2D 2.etg)

Kettlebell-dronningen selv, Annema Refsnes, kommer for å dele av sin kreativitet med kettlebell og egenvektstrening. Målet med timen er uten tvil å gi deg en god treningsøkt, men også mer kunnskap om kettlebells og kroppen din som treningsredskap – spesielt i kombinasjon!

Slik trener du CrossFit hjemme med Leif Erik Gladstad (Kunstgress 1 ute)

CrossFit-coach Leif Erik tar hjemmetrening til et nytt nivå i det han viser deg nye og spenstige måter å trene kroppen på, helt uten utstyr. Kroppen er i mange tilfeller ditt viktigste treningsverktøy, og du vil bli overrasket over hvor godt du kan trene kun med din egen kropp tilgjengelig!

FunRun med Kristin Birkelund (Kunstgress 2 ute)

Uansett om du er en erfaren løper eller nybegynner, så er dette timen for deg.

I denne timen skal vi gjennom løpsteknikk, ulike intervaller og gode styrkeøvelser for løpere. Timen består av en oppvarmingsdel + snakk og gjennomgang av løpsteknikk, intervalltrening – både korte og litt lengre drag, også avslutter vi med noen gode styrkeøvelser for løpere. Dette er en time som passer for alle uansett og jeg GLEDER meg til vi skal finne løpegleden sammen!

ØKT 4 Kl. 14.00-14.40

BasisBall Raw® Med Basisball teamet (Idrettshallen 1.etg.)

BasisBall Raw® er en basistime med fokus på funksjonelle styrkeøvelser. Komplette treningseffekt for hele kroppen satt sammen av allsidige basisøvelser. Styrke, kraft og koordinasjon i et relativt høyt tempo. Dette er en leken, intensiv og morsom time. Utfordre komfortsonen med enkle og effektive øvelser. Vi bruker både egen kroppsvekt og noe utstyr på ulike styrke og kondisjonsøvelser.

Yoga Flow + Yoga Nidra med Astrid Salthaug (Kamsport-rom U.etg.)

Timen starter med en rolig oppvarming og strekk, før vi beveger oss inn i noen flytende Vinyasa-sekvenser. Denne formen for bevegelse har som hensikt å gjøre oss nysgjerrig på hva våre kropper kan få til her og nå, med pusten som et forankringspunkt som knytter oss til øyeblikket og løser opp spenninger. Deretter legger vi oss ned og går inn i Yoga Nidra («yoga søvn»). Yoga Nidra er en liggende meditasjonsform som raskt senker hjernefrekvensen og hjernestresset.

Hvorfor er karbohydrater viktig for deg som trener? Med Myrens Ernæring (Foredragsrom ved resepsjon.)

Karbohydratmat og drikke har stor betydning for prestasjon. Hva, hvor mye og når skal du spise for å sikre et optimalt inntak.

Athletica Yoga Flow med Katharina G.L. (Sal 1D 1.etg.)

Yoga Flow er en yogatime med fokus på bevegelighet, styrke og balanse. Posisjoner og serier er hentet fra Ashtanga, Hatha og Viryah. Det er en naturlig flyt gjennom hele timen og øvelser tilpasses slik at timen passer for alle.

Foredrag: 10 ting du burde vite om kvinnehelse med @Femihelse

Sigrun Stenseth og Helene Svabø er jentene bak Femihelse som er en podcast og en splitter ny bok om kvinnehelse. Helene og Sigrun er ikke helsepersonell, men stiller i podcasten sine og lytternes spørsmål til eksperter for at vi alle skal bli litt klokere. Det er jo så utrolig mye vi ikke kan om vår egen kropp!

- Hva er egentlig den spermlignenden utfloden som kommer en gang i måneden? Kan man blø for mye når man har mensen? Og hvorfor gjør det skikkelig vondt for noen å ha sex? På en lettbeint og underholdende måte skal Sigrun snakke om 10 temaer innenfor kvinnehelse vi mener at man burde snakke- og ikke minst kunne mye mer om. Etter foredraget håper vi du har lyst til å lære enda mer om egen kropp og har du det er det selvfølgelig muligheter for å få kjøpt boka Femihelse på stedet.

#Nerikjelleren med Hanna Sundquist og Lotte Oxholm (Sal 2A 2.etg.)

Du har sikkert sett de effektive og morsomme svettefestene til jentene på Instagram, der de hver uke legger ut en økt som får deg ned i kjelleren (du kommer deg fort opp igjen etterpå!). Øktene deres har blitt superpoppis og kjøres i dag av mange sprekiser rundt om i hele landet. Stikkordene er enkle øvelser med minimalt med utstyr, kreative oppsett og partystemning! Om du ikke har fått med deg disse morsomme øktene, sjekk ut hashtaggen [#nerikjellerenmedhannaoglotte](#).

ShapeUp Power Spinning med Silje Thorstensen (Sal 2C 2.etg. 38 sykkelplasser)

Power Spinning er lagt opp etter intervallprinsippet med periodiske jobbe og hvileperioder. Løypa er oversiktlig og gir deg som deltaker mulighet til å fordele kreftene godt underveis. Rå coaching og musikkbruk er sterke verktøy på denne timen, og vi lar musikken styre både løype og tempo i takt med god intensitetsstyring og høy treningsglede!

Kettlebells + egenvektstrening med Annema Refsnes (Sal 2D 2.etg)

Kettlebell-dronningen selv, Annema Refsnes, kommer for å dele av sin kreativitet med kettlebell og egenvektstrening. Målet med timen er uten tvil å gi deg en god treningsøkt, men også mer kunnskap om kettlebells og kroppen din som treningsredskap – spesielt i kombinasjon!

Mobilitet og bevegelighet med Silje Tønnesen (Sal 3A+3B squash 3.etg.)

Dette er en praktisk økt og workshop i ett, der du lærer smarte øvelser og stretcher for å påvirke muskler og ledd som kan begrense deg i din egen trening.

SWEAT Happens - Celsius Bootcamp med A. Skauen og I. Moe (Kunstgress 1 ute)

Er DU tøff nok? Da er ikke dette en time du vil gå glipp av! På 40 minutter får du en tidseffektiv og høyintensiv treningsøkt med elementer fra de populære timene hos Barry's

Bootcamp, SATS og CrossFit. Vi lover deg en kombinasjon av styrke og utholdenhet som gir deg en svettefest og medfølgende endorfinrush!

Bootcamp med Maren Erdvik og Kristin Birkelund (Kunstgress 2 ute)

Et fyrverkeri av en time, med to superenergiske instruktører. Kristin og Maren pusher, heier og motiverer deg til å gi alt gjennom en treningsfest av en Bootcamp. Timen er lagt opp litt inspirert av crossfit, med litt utstyr og et lite krydder av spennende egenvekts-øvelser. Jentene oser av energisk treningsglede, og gleder seg til å dele dette med deg!!!

ØKT 5 Kl. 15.00-15.40

Athletica Bootcamp med Emir, Stefan og Renate (Idrettshallen 1.etg.)

Dette er en leken, intensiv og morsom time. Utfordre komfortsonen med enkle og effektive øvelser. Vi bruker både egen kroppsvekt og noe utstyr og kondisjonsøvelser.

Yin yoga og meditasjon med Silje Thorstensen (Kampsport-rom U.etg.)

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?

BasisBall Mix[®] (HIIT) med Basisball teamet (Sal 1D 1.etg.)

Ved hjelp av vårt multitool BasisBall, hoppetau og kjegler får du bli med på en allsidig treningstime inspirert av idretten. Du møter funksjonelle og atletiske øvelser som trigger din styrke, hurtighet og koordinasjon i et relativt høyt tempo.

Foredrag: Hvordan og hvorfor teste ditt eget utgangspunkt på trening med RAW Trening v/ Espen Spro Johansen (Sal 1E 1.etg.)

På dette foredraget lærer du hvorfor testing hører hjemme i din treningshverdag, både i et helse- og prestasjonsperspektiv. Du lærer om enkle, gode tester innen både kondisjon, utholdenhet og styrke, som ofte er mest aktuelt for oss supermosjonister, men også hvor lista bør legges mtp. bevegelse og eksplosivitet. Kort sagt, du lærer deg å bli klokere på din egen status quo, et must for å vite hvordan du skal trene deg selv i bedre form, og ikke minst; om du lykkes!

Workshop: Slik nailer du knebøy og markløft med Leif Erik Gladstad (Sal 2A 2.etg.)

På denne workshopen vil du få en gjennomgang av de to baseløftene knebøy og markløft, og du vil lære mer om hva som skal til for å trene løftene riktig, samt få maks ut av de i din egen trening. Hvor ofte? Hvor tungt? Hvilken variant passer deg best? Dette får du svar på i workshopen, som er en kombinasjon av praksis og teori. Kom gjerne forberedt med spørsmål!

Athletica Cycling 4x4 med Sonya (Sal 2C 2.etg. 38 sykkel)

Få pulsen opp og la svetten renne. Dette er timen for deg som ønsker en forutsigbar og hard kondisjonsøkt på sykkel, med 4x4 minutters intervaller.

Athletica TRX Leg Day med Sofie C. (Sal 2D 2.etg.)

Intervallbasert styrketrening i slynge for bein- og setemuskulatur. En tøff og energisk time som passer for alle, men det er anbefalt å ha litt erfaring med TRX-trening fra før.

Mobilitet og bevegelighet med Silje Tønnesen (Sal 3A+3B squash 3.etg.)

Dette er en praktisk økt og workshop i ett, der du lærer smarte øvelser og stretcher for å påvirke muskler og ledd som kan begrense deg i din egen trening.

Tren som en idrettsutøver med Daniel Tømmerbakke fra RAW Trening (Kunstgress 1 ute)

På denne timen møter du en av de dyktige PT'ene Norge har å by på, og du får teste en treningstime som er designet for å utfordre dine idrettslige egenskaper; hurtighet, eksplosivitet, koordinasjon og reaksjonsevne er bare noe av det som vil bli satt på prøve, alt innenfor trygge, og ikke minst morsomme rammer. Her får du definitivt ny inspo til egentreningen din!

Bootcamp med Maren Erdvik og Kristin Birkelund (Kunstgress 2 ute)

Et fyrverkeri av en time, med to superenergiske instruktører. Kristin og Maren pusher, heier og motiverer deg til å gi alt gjennom en treningsfest av en Bootcamp. Timen er lagt opp litt inspirert av crossfit, med litt utstyr og et lite krydder av spennende egenvekts-øvelser. Jentene oser av energisk treningsglede, og gleder seg til å dele dette med deg!!!

ØKT 6 Kl. 16.00-16.40

Balance it out Yoga med Silje Thorstensen og Astrid Salthaug (Idrettshallen 1.etg.)

På denne timen inviterer vi deg til en dynamisk og myk yogaflow med fokus på tilstedeværelse, takknemlighet og balanse. Denne klassen er en perfekt avslutning på en heftig dag med mye aktivitet og du vil få god og tydelig instruksjon i et behagelig tempo slik du rekker å henge med på det som skjer samt mulighet til å balansere ut alle inntrykk fra dagen som har vært. På denne timen vil du oppleve live musikk som gir deg en unik yogaopplevelse! Vel møtt på matten.

Foredrag: Hvordan og hvorfor teste ditt eget utgangspunkt på trening med RAW Trening v/ Espen Spro Johansen (Foredragsrom ved resepsjon)

På dette foredraget lærer du hvorfor testing hører hjemme i din treningshverdag, både i et helse- og prestasjonsperspektiv. Du lærer om enkle, gode tester innen både kondisjon, utholdenhet og styrke, som ofte er mest aktuelt for oss supermosjonister, men også hvor lista bør legges mtp. bevegelighet og eksplosivitet. Kort sagt, du lærer deg å bli klokere på din egen status quo, et must for å vite hvordan du skal trene deg selv i bedre form, og ikke minst; om du lykkes!

BodyBeats med Sølve Sundrehagen (Sal 1D 1.etg.)

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

Foredrag: Slik snakker du deg selv opp og frem med RAW Trening (Sal 1E 1.etg.)

I dette foredraget vil du lære mer om mentaltrening og hvordan du kan bruke effektive teknikker for å ta kontroll på tanker og følelser! Ved å trene på hvordan du snakker til deg selv, vil du bygge en sterkere selvtillit og selvfølelse! Noe vi alle trenger både på treningsarenaen og ellers i livet! Velkommen til et motiverende foredrag i regi av RAW trening.

Crosstraining med Silje Tønnesen (Sal 2A 2.etg.)

På denne timen vil du få kjenne CrossFit på kroppen, da utøver Silje Emilie tar deg med på en økt som er tilpasset nybegynnere, men som ikke er noe lettere av den grunn. Du vil jobbe med både pust og muskulatur, og summen av det hele blir en treningsøkt du sent vil glemme!

Athletica Cycling 4x4 med Renate O. (Sal 2C 2.etg. 38 sykkelplasser)

Få pulsen opp og la svetten renne. Dette er timen for deg som ønsker en forutsigbar og hard kondisjonsøkt på sykkel, med 4x4 minutters intervaller.

Athletica TRX Upper Body med Sofie C. (Sal 2D 2.etg.)

Intervallbasert styrketrening for overkropp i slynge. Hovedfokuset gjennom timen er rygg, bryst, skuldre og kjerne. En tøff og energisk time som passer for alle, men det er anbefalt å ha litt erfaring med TRX trening fra før.

Workshop: Hvordan mestre din første pull up med Leif Erik Gladstad (STUDIO 2.etg)

På denne workshopen vil du få en gjennomgang av ulike varianter av chins og pull up, og du vil lære mer om hva som skal til for å mestre de, og ikke minst bli sterkere. Hvor ofte? Hvor tungt? Hvilken variant passer deg best? Hvordan trene for å endelig få til din første? Dette får du svar på i workshopen, som er en kombinasjon av praksis og teori. Kom gjerne forberedt med spørsmål!

Svettefest med Maren Erdvik (Sal 3A+3B SQUASH 3.etg)

En rå-effektiv time, med både svette og smile-garanti. Maren tar deg gjennom en intervallbasert treningsøkt, hvor du virkelig får kjent på hvor effektiv trening med egen kroppsvekt kan gjøres. Timen er super effektiv, inspirerende og passer for alle som ønsker å kjenne på puls, styrke og mestring, i en herlig kombinasjon. Du vil få mulighet til å ta bilde av oppsettet, slik at du alltid har en økt på lur når du ønsker en god treningsøkt hjemme, utendørs eller på ferie.

Tren som en idrettsutøver med Daniel Tømmerbakke fra RAW Trening (Kunstgress 1 ute)

På denne timen møter du en av de dyktige PT'ene Norge har å by på, og du får teste en treningstime som er designet for å utfordre dine idrettslige egenskaper; hurtighet, eksplosivitet, koordinasjon og reaksjonsevne er bare noe av det som vil bli satt på prøve, alt innenfor trygge, og ikke minst morsomme rammer. Her får du definitivt ny inspo til egentreningen din!

Athletica Outdoor Intervals med Lise B. (Kunstgress 2 ute)

Tøff og effektiv intervalltime hvor vi utfordrer oss selv med varierte intervaller.

Timen passer for alle, da du selv bestemmer tempo. Få opp pulsen og ta formen til neste nivå.