

TIMEBESKRIVELSER:

Ansatt timene varer i fra 55-60 minutter, avhengig av om det er time etterpå. Om det er time etter oss, må vi være flinke til å rydde og være ute av salen tidsnok til at neste time kan begynne presist.

Balanse + mage/rygg

Etter rolig tøyning for å løse opp overkroppen og generell oppvarming, trener vi balanse med gradvis økning i intensitet- og vanskelighetsgrad i ca. 15 minutter. Fokuset går deretter over på mage/rygg øvelser i ca. 30 minutter. De 10 siste minuttene bruker vi på uttøyning og helt til slutt blir det noen avspenningsøvelser dersom det er tilstrekkelig med tid.

Styrke o.kropp

Oppvarming med hovedvekt på overkropp, ca. 10 minutter og deretter er det skuldre, armer og bryst som skal trenes med litt mage/rygg til slutt i til sammen ca. 40 minutter. De 10 siste minuttene bruker vi på uttøyning og helt til slutt blir det noen avspenningsøvelser dersom det er tilstrekkelig med tid.

Step intervall

Generell og gradvis tyngre oppvarming for hele kroppen som skal forberede oss til en litt tøffere time! Vi veksler mellom kondisjonsøvelser på steppene og styrkeøvelser stående eller på gulv. Her blir det høy tempo og korte pauser, og selv om det er meningen at vi skal virkelig kjenne at vi har trent, er det viktig å kjenne etter dagsformen og ta hyppigere pauser dersom nødvendig, men det er viktig å holde seg i bevegelse for å unngå at pulsen synker for fort. For å få pulsen gradvis ned avslutter vi med roligere øvelser etterfulgt av uttøyning og noen pusteøvelser.

Full kropp

Etter oppvarming med hovedvekt på rumpe og lår, er det disse musklene som skal trenes i ca. 15 minutter. Deretter er det skuldre, armer, bryst, mage og rygg i ca. 20 minutter. Vi avslutter timen med å tøye og hvis tid avspenningsøvelser, i ca. 10 minutter.

SiB Sykkel Trening på sykkel er kondisjonstrening og det er hovedsakelig 2 typer timer hos oss

SiB sykkel Intervall:

I en intervalltime veksles det mellom høy og lav intensitet. Lengden på intervallene er normalt fra 30 sek til 6 min. En Intervalltime skal ha minimum 4 intervaller (perioder hvor intensiteten økes). En tommelfingerregel er at harde intervaller ikke blir for lange - 30 sek- 4 min, og pauselengden her er gjerne halvparten av intervall lengden. **F.eks. 4x4 minutter med 2 minutter pause mellom.**

På en intervalltime er det en relativ rask oppkjøring til høyere puls (men viktig ikke å gå for hardt ut med fare for å stivne – det er derfor stort sett alltid greit å holde litt igjen på de første dragene). Når en holder litt igjen på de første dragene og unngår melkesyre vil en også kunne opprettholde bedre kvalitet gjennom hele timen, samtidig som en får en bedre opplevelse.

SiB Sykkel Pulstopp:

Sammenlignet med en intervalltime er det på en pulstopptime en mer gradvis oppbygging av intensitet. En pulstopp varer normalt fra 10-20 minutter. De samme regler for intensitetsstyring gjelder for en pulstopptime som en intervalltime. Jo lengre pulstoppen er, jo lavere bør intensiteten være. Selv om pulstoppen er lang kan en f.eks. legge inn et lite «kick» helt på toppen før en hviler seg litt. Det går også an å legge inn små platåer på vei opp hvor en får en liten hvil og stabiliserer intensiteten før en jobber seg videre opp.

ANSATT TIMER
Høst 2015 – STUDENTSENTERET
(30.06.15)

Uke:	Dato:	Mandag Kl.16.00-17.00 – Styrke / balanse / bevegelighet <i>Stacy</i>	Tirsdag Kl.16:00-17.30 Mantra Yoga <i>Randi</i>	Onsdag Kl.16:00-17.00 – SiB Sykkel <i>Stacy</i>	Merknad:
34	17.08	Balanse + mage/rygg			
	18.08		YOGA		
	19.08			SiB Sykkel	
35	24.08	Styrke o.kropp			
	25.08		YOGA		
	26.08			SiB Sykkel	
36	31.08	Step intervall			
	01.09		YOGA		
	02.09			SiB Sykkel	
37	07.09	Full kropp			
	08.09		YOGA		
	09.09			SiB Sykkel	
38	14.09	Balanse + mage/rygg			
	15.09		YOGA		
	16.09			SiB Sykkel	
39	21.09	Styrke o.kropp			
	22.09		YOGA		
	23.09			SiB Sykkel	
40	28.09	Step intervall			
	29.09		YOGA		
	30.09			SiB Sykkel	Vikar
41	05.10	Full kropp			Vikar
	06.10		YOGA		
	07.10			SiB Sykkel	Vikar
42	12.10	Balanse + mage/rygg			
	13.10		YOGA		
	14.10			SiB Sykkel	
43	19.10	Styrke o.kropp			
	20.10		YOGA		
	21.10			SiB Sykkel	
44	26.10	Step intervall			
	27.10		YOGA		
	28.10			SiB Sykkel	
45	02.11	Full kropp			
	03.11		YOGA		
	04.11			SiB Sykkel	

Uke:	Dato:	Mandag Kl.16.00-17.00 – Aerobic/step + styrketrening: Styrke / balanse / bevegelighet <i>Stacy</i>	Tirsdag Kl.16:00- 17.30 Mantra Yoga <i>Randi</i>	Onsdag Kl.16:00-17.00 - kondisjonstrening: SiB Sykkel <i>Stacy</i>	Merknad:
46	09.11	Balanse + mage/rygg			
	10.11		YOGA		
	11.11			SiB Sykkel	
47	16.11	Styrke o.kropp			
	17.11		YOGA		
	18.11			SiB Sykkel	
48	23.11	Step intervall			
	24.11		YOGA		
	25.11			SiB Sykkel	
49	30.11	Full kropp			
	01.12		YOGA		
	02.12			SiB Sykkel	
50	07.12	Balanse + mage/rygg			
	08.12		YOGA		
	09.12			SiB Sykkel	

