

SILKEBORG-VOEL KFUM

GTX FUNKTIONEL TRÆNING

Force/Power/Hero/Core



GRATIS PRØVETIME

29. august - 15. december 2016

GTX FORCE Mandag kl. 20-21

GTX POWER/HERO Onsdag kl. 20-21

GTX CORE Torsdag kl. 20-21

1 valgfri træning/uge

600,-

FRI TRÆNING

950,-

GTX Funktionel træning

Alle træningsmodeller giver muskelopbygning af hele kroppen og der startes altid med 15-20 min. opvarmning.

FORCE: Styrketræning med stor modstand, mange gentagelser og lavt tempo, der giver dig udholdende råstyrke.

POWER: Dynamisk eksplosiv styrketræning med mange gentagelser og højt tempo, der giver dig hurtighed og god kondition.

HERO: Accelerationstræning med mange retningsskift, der træner evnen til at bevæge sig hurtigt og smidigt samt giver god kondition.

CORE: Stabilitetstræning af de dybe posturale muskler, statisk og dynamisk træning der giver dig god kropsstabilitet, koordination og balance.

Kontaktperson:

Karina Bak, karinabachnielsen@hotmail.com

Tilmelding og kontigent:

www.silkeborgvoel.dk under kontigent

Trivsel. Bredde. Elite. Det er de tre grundværdier, som Silkeborg-Voel KFUM bygger hverdagen op omkring i en af landets mest aktive og velfungerende idrætsforeninger med 65 hold, 600 håndboldspillere og 300 frivillige!