

Cirkeltræning

CIRKEL TRÆNING

Circuit training
programmer og plancher



ISBN:	9788792693877
Sprog:	Dansk
Forlag:	agaard
Forfatter:	Marina Aagaard
Udgivet:	16. juni 2014
Kategori:	Børn og unge

[Cirkeltræning.pdf](#)

[Cirkeltræning.epub](#)

Populær idebog med over 100 ideer til varieret cirkeltræning, 10 komplette programmer og 100 plancher klar til brug. Bogen giver en grundlæggende introduktion til cirkeltræning og gennemgår alle områder af cirkeltræning planlægning og afvikling. Desuden rummer bogen en gennemgang af de grundlæggende fysiske områder, kondition, koordination, styrke og smidighed, og relaterede træningsanbefalinger. Bogen giver redskaber til udvikling af cirkeltræning med maskiner i fitnesscenter. Hovedfokus er dog cirkeltræning med kropsvægt eller småredskaber, der kan afvikles under mange forskellige forhold og rammer, inde såvel som ude. Cirkeltræning er en nyttig opslagsbog med programforslag og plancher til trænere, instruktører, fysioterapeuter, idrætslærere og idrætsstuderende og andre cirkeltræningsinteresserede. Kapitel 1 | Indledning 5 Kapitel 2 | Cirkeltræning fakta 7 Kapitel 3 | Planlægning 15 Kapitel 4 | Træningsstruktur 29 Kapitel 5 | Cirkelmodeller 41 Kapitel 6 | Cirkeløvelser 53 Kapitel 7 | Cirkelorganisation 63 Kapitel 8 | Metodik 67 Kapitel 9 | Cirkelprogrammer 69 Kapitel 10 | Cirkelplancher 99

LOOP Fitness DK Vi tilbyder: Cirkeltræning – træn hele kroppen på 30 min. 15, Wing chun mandag kl. Klik på det hold du gerne vil deltage på. Dette giver dig mulighed for at benytte cirkeltrænings maskinerne, når det passer dig. 10, Cirkeltræning, Combi fitness og selvfølgelig Puls og Power. 00 - 12. Vi kommer nu ind i en periode med mange helligdage. april, i alt 6 træninger.

19. Klik på det hold du gerne vil deltage på. Vi er godkendt af kommunen som officielt genoptræningssted.

Har du de rette kompetencer og er du frisk, smilende og fra lokalområdet, så lad os høre fra dig Find den ønskede dato i kalenderen ovenfor. Har du de rette kompetencer og er du frisk, smilende og fra lokalområdet, så lad os høre fra dig Find den ønskede dato i kalenderen ovenfor. Vi har også fået en ny timer: 2. Junior/Senior træning på specielle styrkemaskiner velegnet til skånsomt, men effektivt, at ... Vores cirkeltræning er flyttet ind i styrke. pr. 00 - ... Velkommen til Fysiokiss – Klinik for fysioterapi og træning i Nyborg.

Jeg takker Santé for mit vægttab, dette var aldrig lykket uden jeres store støtte og vejledning. Tak. Vi vokser og har brug for hjælp til service-, reception og holdtræning.