



pressmeddelande

2015-12-15

Träningsnyheter 2016

Idrottsinriktad och hållbar träning kan sammanfatta träningstrenderna och Friskis&Sveltis nyheter 2016. Cyklistpasset Giro 4, Cirkelfys för löpare, danspasset EDM och yogapasset Mind är några av nyheterna.

- Vi ser en tydlig trend i att de som tränar hos oss tränar mer och fler olika inriktningar. Man vill fördjupa sitt träningsintresse, utmana sin fysiska kapacitet och kanske delta i lopp, säger Tina Uppfeldt, ansvarig Friskis&Sveltis träningsutveckling

För att möta trenden lanseras ett träningspass för cyklister Giro 4, framtaget tillsammans med elitcyklisten och tränaren Mattias Reck och försäsongspasset Cirkelfys för löpare.

För den som vill utmana sin kapacitet och träna högintensivt lanseras HIT 35 Team och en variant inom Indoor Walking - crosstrainer i grupp - Norska intervaller.

EDM är danspasset som bjuder på en explosion av electronic dance music och energitoppar. Friskis&Sveltis original jympan flirtar med utvalda årtionden i passet Replay 78-98, fyllt med retromusik.

- Musiken får ta väldigt stor plats i vår träning generellt och nu har vi skapat två specialpass där musik och känsla står i centrum. Danspasset EDM är vårt rakaste och mest fysiska koreograferade pass där vi vill bjuda på klubbkänsla på träningsgolvet. I jympapasset får du träna till favoritlåtarna från 1978-1998 med träningskvalitet av i dag, säger Tina Uppfeldt.

Flera nyheter inom yogan är Mind, meditativ yoga med inspiration från mindfulness. Indoor walking-passet Flow med skönt flyt och spinningpasset Spurt för konditionsvariation.

Kontakt

Tina Uppfeldt, ansvarig Friskis&Sveltis träningsutveckling, 08 545 517 45
tina.uppfeldt@riks.friskissveltis.se

Nyheterna i korthet

EDM- Dans
Ett svettigt danspass och en härlig träningsfest

Replay 78-98- Jympa
En jympahyllning till musiken

Cirkelfys för löpare
Försäsong- och kompletteringsträning för löpare

HIT 35 Team Nyhet!
Högintensiv träning med teamkänsla för dig som vill maxa

Mind
Lugn, meditativ yoga med inspiration från mindfulness

Giro 4
Försäsongspass i fyra delar för cyklister

Spurt
Det bästa från spinningens distans- och intervallpass

Norska intervaller (Iw)
En träningsutmaning på crosstrainer i grupp, Indoor walking, utöver det vanliga

Flow (Iw)
Ett distanspass på crosstrainer i grupp, Indoor walking, med flyt och fokus

Om Friskis&Svettis

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål, ett leende. Idag tränar 512 641 medlemmar i 108 föreningar i Sverige, 22 228 medlemmar i 40 föreningar i Norge, samt 4 533 medlemmar i föreningar i Helsingfors, Vanda, Köpenhamn, Bryssel, Luxemburg, Paris, London och Aberdeen. Tack vare 16 736 engagerade funktionärer erbjuder Friskis&Svettis lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.
www.friskissvettis.se