**Skigymnastik 2015 - 16**

1. **gang 1. september kl. 18 – 20 i Fitness Syd (Industrivej 8)**

**I september ellers tirsdag kl. 18 – 20** på trapperne (hvis det regner i Fitness S.) **og** i **pigesalen tirsdag kl. 19 – 21**. **Om torsdagen**: første gang 15. oktober i Fitness Syd kl. 19 – 21, derefter i Pigesalen.

Forslag til nyt program **i Fitness Syd**

Ved hver station/maskine laver du 3 serier:

1. serie let vægt og ca. 10 gentagelser
2. serie mere vægt og ca. 15 gentagelser
3. serie endnu mere vægt og ca. 20 gentagelser

* dermed har du ved hver station opvarmning og progression
* indstil vægten ved 3. serie så højt, at du lige akkurat klarer de 20 gentagelser
* mellem hver serie en selvvalgt pause. Så træn event. sammen med en makker og en arbejder, den anden holder pause.

Maskiner for ben har nr.: 8, 9, 12, 14, 18. Skift: efter ben en anden muskelgruppe

Maskiner arm, skulder og bryst har nr.: 16, 24, og hvide maskiner: 8, 14, 18

Maskiner maven har nr.:10, 20, hvid 25 Maskiner for ryggen har nr.: 2, 28, hvid 25

Datoer: 01.09., 15.10., 27.10.,12.11.,26.11., 08.12. og 17.12.

Datoer i 2016 kommer senere.