

CD POWER

CD POWER er til dig som gerne vil strammes op og tones.

Kom og vær med til en forrygende dejlig time, som bare flyver afsted til lækkert musik. Alle kan deltage, da sværhedsgraden justeres af den enkelte deltager, i forhold til antal vægt på redskaberne. ***–Er du udfordret af en skade eller andet, kom og sig det til instruktøren, som vil råde og guide dig i timen.***

I en **CD POWER** time er der meget fokus på bodytoning, hvor vi arbejder med f.eks vægtstang, frie vægte, elastikker, kettlebells, stepbænke, måtter mm. Vi vil på en time vil komme igennem hele kroppen.

Timen er opbygget i 2 bodytonings moduler (4 bodytonings sange i hvert modul) Disse 2 moduler er brudt af et Cardio modul i midten, så vi får mest muligt ud af træningen. Vi slutter af med Balance og Cool Down.

Det er vigtigt at komme MINDST 5-10 min før timens start, der hver enkelt deltager skal finde de redskaber frem som kræves til timen. (Se hvilke redskaber instruktøren har lagt frem)