**Styrka/pulspass på onsdagar i motionshallen**

Alexander Lindvall kör ett styrka/pulspass på ca 30 minuter med varierade styrkeövningar och kondition.

Alla som deltar gör det efter egen förmåga och tempo. Vi arbetar med varierande tidsintervaller och korta vila för att hålla uppe pulsen och bli starkare tillsammans.

Inga förkunskaper krävs för att delta bara du ombytt med massa härlig energi! Totalt finns det plats för ca 30 personer i hallen (Först till kvarn)

Ett normalt pass ser oftast ut som följande:

11:00-11:10 (10 min) Framplockning av utrustning

11:10-11:15 (5 Min)  Genomgång av övningar

11:15-11:20 (5 min) Uppvärmning

11:20-11:40 (20 min) Styrka blandad med puls övningar

11:40-11:45 (5 Min) Avslutning därefter bortplockning av utrustning

Varmt välkomna /Alexander Lindvall