

Gympapassets uppbyggnad! Klassiskt medelpass

Låt	Syfte	Typ av övning	Bpm	Tid
Låt 1	Kom igång	Enkla övningar / Ska vara lätt att hänga med Steg på stället eller gå runt i salen	116 – 120	3:00
Låt 2-3	Pulshöjning	Pulshöjande steg/hopp Vid löpning	120-140 155-160	3:00 x 2
Låt 4	Uppmjukning	Totala övningar, Pendla, tänja, rundsmörjning	80-120	3:00
Låt-5	Styrka- bröstmuskler, Triceps	Övningar i magläge Och ryggläge	90-120	3:30
Låt 6	Styrka ryggmuskler, Baksida ben	Övningar i magläge	90-120	3:30
Låt 7	Styrka ben och balans	Stående övningar	100-120	3:30
Låt 8	Uthållighet/kondition	Stegkombinationer Hopp – springa	130-160	3:30
Låt 9	Uthållighet/kondition	Steg /hopp/löp	130-160	3:30
Låt 10	Styrka bålstabilitet	Golv eller stående Övningar i sidoläge & ryggläge	84-120	3:30
Låt 11	Styrka Mage och säte	Övningar i ryggläge Och eller magläge Exempel plankan	84-120	3:30
Låt 12	Uthållighet/kondition	Steg och hopp	130-160	3:00
Låt 13	Uthållighet/kondition	Löpning /intervall ruscher	155-165	3.00
Låt 14	Pulssänkning/nedvarvning	Steg och stora övningar	100-120	3:00
Låt 15	Nedvarvning, tøj och stretch	Stående först och liggande sedan		3:00
Låt 16	Avslappning och aktiv vila			3:00

Bpm = Musikkpuls – här visas inom vilket spann man bör ligga.

Tid – lite generellt angivet - då vissa låtar är 2:00 minuter och vissa 4:00 osv.

Ett vanligt pass bör hamna på ca 50 minuter. Du behöver lite tid för välkomnande och avslut.