

## Optimera din vinterträning hos oss!

18 oktober kommer vi att starta upp Landsvägspasset igen. Vi startar 09:30 och håller på till 11:30. Målet är att vi kör 60 + 60 min. Med en möjlighet att "vända" och fylla vatten etc.

Vi vill även ge er ett kanonerbjudande. Istället för att lösa en drop-in biljett varje vecka, så kan ni få ett mycket bra & för er unikt erbjudande. **Ni får lösa ett kort över vintern, sex månader.** Vilket ger er möjlighet till mer än bara ett pass/v. I detta erbjudande ingår även en möjlighet till en "check-up". Ni får välja en BIA mätning eller Konditionstest x 2. En nu i höst och en till våren. Detta för att synliggöra era ev framsteg.

**BIA mätningen** innebär att du får reda på VAD som väger på din kropp, inte bara ATT den väger x kilo. Du får veta hur mycket som är fett respektive muskelmassa. Utifrån din startmätning kan du sen avgöra hur du ska lägga upp vintersäsongen. För en cyklist behöver vara stark på fler ställen än i benen, hjärtat och lungorna.

**Konditionstesten** är ett Åstrands sub-maxtest. Alltså inget maxtest, utan det vi tar reda på är din slagvolym samt vo2Max.

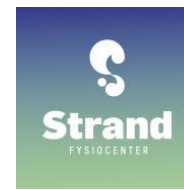
Ni får ett eget träningskort samt inlogg till vårt bokningssystem. Sen är det bara välja vilka pass du vill under veckan. Styrketräning ingår såklart också i gymmet. Vill du, så bokar du en träff med någon av våra tränare för ett individuellt träningsprogram. Utöver allt detta ingår givetvis alla andra förmåner som medlemmar har. Fritt kaffe/the, ljusrum, massagesäng/fåtölj mm.

Till våren planeras en träningsresa till Mallorca, denna är vigd till våra medlemmar och ni som väljer 6 mån kortet kommer även få ta del av det reseerbjudandet.

**PRIS: 3000:- för dessa 6 månader inkl 2 mätningar (BIA eller Kondition, till ett värde av 500-600:-)**

Vill man fortsätta med drop in, så kommer vi ha en lista inne i salen, sen skickas faktura i början på varje månad. Så ingen kontanthantering framöver.





# Cykelpass på Strand

Vilka cykelpass har vi på Strand fysiocenter i Boden?

- Landsvägsspinning 120 minuter
  - Ett långpass som liknar vanlig cykling. Vi håller rätt på pulsen med vårt Activiosystem. Där kan du också få hem pulskurvan via e-post.
- Expresspass 30-135 minuter
  - 4 korta torsdagspass som kan kombineras till en längd som passar dej själv. Man kan köra 30, 35, 65,70, 100,105 eller 135 minuter. Allt med Activiosystemet igång.
- RPM 45 minuter
  - Ett högintensivt intervallpass där man testar sina gränser. Körs 2 gånger i veckan onsdag och söndag. Vi kör normalt inte med Activioskärmen på. Men som vanligt kan du köra med pulsband och få del av pulskurvan.
- Activio 30-45 minuter
  - Resten av veckan cyklar vi vanliga cykelpass i varierande terräng med musik som driver oss fram i backar och på raksträckor. Som vanligt kör vi med Activio.
- Kombinera gärna cyklingen med våra andra pass eller nyttja vår styrke- och cardiodel.