

## **CROSS FIT Unge & voksne**

Denne nye træningsform træner kroppen effektivt med henblik på at se resultater i forhold til styrke, kondition og smidighed for dermed, at opnå en bedre kropskomposition.

På holdet vil vores instruktører styre udøverne igennem et hav af øvelser og programmer. Ambitions- og intensitetsniveauet bestemmer man naturligvis selv, men der vil blive lagt vægt på, at man ønsker, at træningen skal give et resultat i form af mere styrke og en bedre kondition. Der er således mulighed for en sjov, udfordrende og ikke mindst tidseffektiv træning, både i vand og på land.

På holdet vil der løbende blive eksperimenteret med alternative former for træning i vand, så der vil således være mulighed for, at man fra tid til anden oplever øvelser, der også er kendt fra vandaerobic. Ligeledes er der øvelser på land, der vil være kendt fra crossfit.

Alle kan dog være med, uanset om man er ung eller gammel, om du er i dårlig eller god form, er ikke afgørende for din deltagelse. Det er dog en forudsætning for et rimeligt udbytte af holdet, at du er fortrolig med vand og kan svømme.

Aqua cross training er et godt alternativ/supplement til fitness træning. Det er en effektiv træningsform som samtidig er skånsom for muskler og led.