

## TRX:

Mandagsholdet arbejder med TRX, hvor du træner med din egen kropsvægt. Du får trænet din styrke, fleksibilitet, mobilitet og balance i alle øvelserne. TRX er for alle, uanset din målsætning og dit niveau, da du selv kan styre belastningen. TRX er funktionel træning som adskiller sig fra mere konventionel træning, ved at engagere flere led og muskler i bevægelserne.

Vi træner kl. 18 - 19, men har du ikke prøvet TRX før, så mød op kl 17.45. så du kan lære at indstille stropperne.