



## Träningsweekend Örenäs Slott 1-2 september

### Lördag:

09.15 **Välkomstfika** – Instruktorerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

09.45 **Välkomstmöte** – Få information om helgen och de olika träningspassen

10.30 – 11.15 **Löpskolning med Marlene T** - Lär dig att springa med korrekt löpteknik för att förbättra ditt löpsteg, springa mer skonsamt och förbättra dina tider.

10.30 – 11.15 **Yoga med Jessica** - Hela passet är ett flöde av enkla rörelser av olika svårighetsgrader som kombineras med ditt andetag. Du arbetar med din kropp som motstånd och underlaget är ditt redskap

11.30 – 12.15 **Freepower med Marlene T** - På det här intensiva och samtidigt rofyllda pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor; att vara smidig och koncentrerad, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

11.30 – 12.15 **Cirkelträning på utegymmet med Marlen** - Styrketräning på hotellets fina utegym där vi arbetar igenom hela kroppen med olika stationer. Passet hålls utomhus.

12.15 – 13.15 **Slottets goda lunchbuffé, sallad, bröd och vatten**

13.15 – 14.00 **Föreläsning med Marlene T 100 % Energi** – Träna för att må bra, ät för att må bra och lev för att må bra! Marlene tipsar på ett personligt vis hur du kan hålla dig skadefri, träna och äta för att maximera energin.

14.15 – 15.00 **Les Mills Body Combat med Marlen** – Kampsportsinspirerat pass med slag och sparkar som sätts samman till en koreografi till musik.

14.15 – 15.00 **Funktionell styrka med Marlene T** - Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Passet är koreograferat till musiken och flera av övningarna utförs med hjälp av gummiband.

15.15 – 16.00 **Zumba med Jessica** - Dans till latinamerikanska rytmer med massor glädje.

15.15 – 16.00 **Tabata med Marlen** - Högentensiv Funktionell träning i form av intervaller. Effektivt för hela kroppen där både styrkan och konditionen utmanas. Vid väder körs passet utomhus.

16.10 – 16.30 **Stretch med Jessica** - Sträck ut i hela kroppen efter en tuff träningsdag. Avslutas med avslappning

16.30 **Eftermiddagsfika och egen tid med ex tid i badtunnan**

19.30 **2 rätters middag på slottet**. Förrätt och huvudrätt.



## Söndag:

7.30 – 8.30 **Yin yoga Jessica** - Denna yoga öppnar sakta upp bl.a. stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yin yogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

08.00 – 8.30 **Morgonjogg med Marlen** – En skön morgonjogg i behagligt tempo runt Örenäs vackra omgivningar.

8.30 – 9.45 **Frukostbuffé på slottet**

9.45 – 10.30 **Föreläsning med Marlen – Förbränna eller bränna ut?** Träna är både väldigt roligt och bra för kropp och själ. Men, vad händer när kroppen är trött och vi inte tar det på allvar för det är så kul att träna? Vad innebär det egentligen att vara sund och vältränad? Marlen kommer på ett personligt sätt att dela med sig av sina egna erfarenheter om otränad till övertränad till vältränad, samt hjälpa dig att få ihop Livspusslet.

10.45 – 11.30 **Mobility med Anna** - En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll.

10.45 - 11.30 **Box med Marlen** - Slag och sparkar som utförs genom att arbeta två och två. Massor med energi och självkänsla! Passet avslutas med stretch.

11.30 – 12.00 **Energipåfyllning med smoothie**

12.00 – 13.00 **WOD och stretch med Anna W** - Crossfit inspirerat pass där du har möjlighet att utmana dig rejält. Passet hålls utomhus.

12.00 – 13.00 **Les Mills Body Balance med Jessica** - Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

13.00 – 13.15 **Tack och avslutning** – Avslutning för helgen och överraskning.

13.15 **Slottets goda brunch**

