



## Träningsweekend Örenäs Slott 19-20 maj

### Lördag:

10.30 – 11.15 **Cirkelträning på utegymmet med Marlen** - Styrketräning på hotellets fina utegym där vi arbetar igenom hela kroppen med olika stationer. Hålls utomhus oavsett väder.

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

11.30 – 12.15 **Core med Jessica** - Träna kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna.

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

13.15 – 14.00 **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!

14.15 – 15.00 **WOD utomhus med Anna** - Crossfit inspirerat pass där du har möjlighet att utmana dig rejält. Hålls utomhus oavsett väder.

14.15 – 15.00 **Les Mills Sh'bam med Jessica** - Dansmoves till listettor och remixade gamla favoriter.

15.15 – 16.00 **Les Mills CX Works och stretch med Marlen** - Stärk upp mage och rygg på ett effektivt sätt med hjälp av kroppsövningar samt gummiband. Passet avslutas med stretch.

15.15 – 16.00 **Mobility med Anna** - En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll.

16.00 **Eftermiddagsfika och egen tid**

19.00 **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. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

7.30 – 8.30 **Löpskolning med Anna B och Björn** - Lär dig att springa med korrekt löpteknik för att förbättra ditt löpsteg, springa mer skonsamt och förbättra dina tider.

8.30 – 9.45 **Frukostbuffé på slottet**

9.45 – 10.30 **Föreläsning Spring Smart med Anna B och Björn** – Få tips kring hur du kan lägga upp din löpträning för att bli en bättre löpare, vad motiverar dig till att löpträna och hur kan du finna ännu mer glädje till träningen? Föreläsningen kommer även att handla om målsättning och hur just du gör för att nå dina mål. Tipsen går även att applicera på annan träning för att hålla motivationen vid liv.

10.45 – 11.30 **Zumba med Jessica** - Dans till latinamerikanska rytmer med massor glädje.

10.45 - 11.30 **Tabata med Marlen** - Högintensiv Funktionell träning i form av intervaller. Effektivt för hela kroppen där både styrkan och konditionen utmanas. Vid väder körs passet utomhus.

11.30 – 12.00 **Energipåfyllning med smoothie**

12.00 – 13.00 **Box och stretch med Marlen** - Slag och sparkar som utförs genom att arbeta två och två. Massor med energi och självkänsla! Passet avslutas med stretch.

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 lunchbuffé, sallad, bröd och vatten**

