



Program träningshelg 16-17 juni (med reservation för ändringar)

Lördag

08:00-09:30 samt 15:30-16:30 Kroppsmätning – Check Me (mätningen tar 5 min)

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp! Check Me ger dig den kick du behöver. En kick som bygger på det mest självklara. Sanningen om din kropp. Med en snabb och smidig mätning med InBody 720 kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti - muskelmassa, vätska, fett och vikt.

*Måste förbokas! Detta gör ni genom ulrika.nilsson@torekovhotell.se. Mätningen sker barfota i badkläder alt. lätta träningskläder. **Kom i tid till din bokade mätning!!***

09:30 Samling och välkomstfika står framdukat

09:45 Välkomsträff – *Träffa instruktörerna för helgen och få information om helgens träning.*

10:30-11:15 Barre Move med Louise - *En klass med inspiration från balett, yoga och funktionell träning. Du tränar styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans samt kommer förbättra din hållning. Graciöst och underbart!*

10:30-11:15 Sandboll med Ulrika – *Det här fantastiska träningsredskapet är en kombination av kettlebell, sandsäck och medicinboll. I 45 intensiva minuter kommer vi att arbeta oss igenom hela kroppen på alla plan i 360 grader. Fokus kommer att ligga på explosivitet, snabbhet och flexibilitet. Svettigt härligt och beroendeframkallande!*

10:30-11:15 Cirkelträningsspass på vårt utegym med Christoffer – *”lite tuffare, lite hårdare och lite coolare”. Få inspiration kring träning och användning utav vilka övningar som går att utföras på ett utegym. Oavsett väder så tränar vi ute under bar himmel.*

11:30-12:15 Core med Louise - *Träna kroppens kärna, de viktiga mage och ryggmusklerna.*

11:30-12:15 Fysträning med Christoffer. *Arbeta igenom hela kroppen genom olika block där ditt redskap i huvudsak är din egna kropp. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar. Fungerar lika bra att göra vart du än befinner dig.*

11:30-12:15 TRX med Ulrika – *Vi kommer att bjuda på en spännande och effektiv träning med mycket kroppskontroll med hjälp från band hängandes från taket – mer kända som TRX band. Hela kroppen tränas och övningarna går att få riktigt tuffa för den som vill.*

12:15-13:15 Hotellens goda lunchbuffé

13:15-14:00 Föreläsning med Christopher - *Skadefri träning! Med flera år som personlig tränare och senaste tiden som sjukgymnast så ligger det Christopher varmt om hjärtat att hjälpa till med skadeförebyggande träning. Han delar med sig av sina bästa tips för att undvika olika skador genom att lära sig lyssna på kroppen och träna rätt. Christopher arbetar nu för Rögle och ser till att de har de bästa förutsättningarna till att hålla skadorna borta, vilket han under föreläsningen även vill hjälpa dig med.*

14:15-15:00 Skadeförebyggande träning med Christopher - *Identifiera dina svaga länkar och få verktyg till att förbättra dessa. Passet är inriktat på styrka kring axlar, höfter och knän.*

14:15-15:00 Aqua med Louise – *Skonsam träning för hela kroppen som vi utför i hotellets uppvärmda pool. Till glad och medryckande musik tränar vi styrka och kondition med olika övningar i vattnet.*

14:15-15:15 Box med Ulrika - *Tufft pass där vi arbetar med slag och sparkar med hjälp av handskar och mitzar- massor med energi och glädje!*

15:00 Fika, tid för incheckning och ”Egen tid” – *Varför inte boka en skön behandling eller bara njuta inne på Spa med pooler, bastu och härlig relaxavdelning (ni får 10% rabatt på ord. behandlingspris uppge ”Träningshelg”).*

15:20-15:40 Stretch med Louise – *Avsluta din träningsdag genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.*

19:00 Tvårätters middag



Söndag

07:00 Starta dagen med lite kaffe/te, frukt, nötter & smoothie

06:45-07:20 samt 08:30-09:15 Kroppsmätning – Check Me (mätningen tar 5 min)

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp! Check Me ger dig den kick du behöver. En kick som bygger på det mest självklara. Sanningen om din kropp. Med en snabb och smidig mätning med InBody 720 kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti - muskelmassa, vätska, fett och vikt.

*Måste förboka! Detta gör ni genom ulrika.nilsson@torekovhotell.se. Mätningen sker barfotar i badkläder alt. lätta träningskläder. **Kom i tid till din bokade mätning!!***

07:30-08:30 Organic Body Work med Ulrika – Fundamentala rörelser i en flödande upplevelse.

Effektiv och spännande träning av styrka, balans, flexibilitet och toning av kropp och hållning.

Tempot är lugnt och närvaron är hög. Passet avslutas med avslappning.

07:30-08:30 Löpskolning med Anna B och Björn – Lär dig hur du ska springa med rätt teknik för att få ut optimalt av löpningen. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan bättra din löpstil för ett mer effektivt löpsteg.

08:00-10:30 Frukostbuffén är framdukad

09:30-10:30 Föreläsning med Ulrika – Under denna timme går vi igenom tillsammans hur man tyder Check Me resultat. Vi väver även in föreläsningen med lite grundläggande kunskaper om kost.

10:45-11:30 Tabata med Louise – Effektiv och hög intensiv träning för både styrka och kondition som utförs i 20 sekunders intervaller. Vi utgår från vår egna kropp samt kompletterar träningen med olika redskap.

10:45-11:30 Löpning, intervaller med Anna B och Björn – Passet kommer att innehålla olika typer av intervaller där du får testa på korta, medel och långa intervaller på ett roligt sätt. Superträningen för att bli en snabbare löpare.

10:45-11:30 Freepower med Ulrika – 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, skärpt, dansant och avspänd, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

11:30-12:00 Energipåfyllning med frukt och smoothie

12:00-12:45 Les Mills CX Works med Louise – Stärk upp mage och rygg på ett effektivt sätt med hjälp av kroppsövningar samt gummiband. Passet är lite tuffare och kommer att fler kroppsdelar än ett vanligt core pass.

12:00-12:45 Endurance med Anna B och Björn utomhus – Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!

12:00-12:45 Zumba med Ulrika – Glädjefullt danspass där du är stjärnan. Enkla steg sätts samman till kombinationer där vi i slutet av passet har en lång serie av härliga rörelser.

12:45-13:00 Stretch med Ulrika- Avsluta din träningshelg genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

13:05 – 13:20 Avslutning – Motiverande avslutande ord och liten överraskning som får avsluta denna helg. Tack och på återseende.

13:20 Hotellens goda lunchbuffé. Dusch och utcheckning.



TAUDIEN
Training

