



## Program träningshelg 5-6 maj (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](mailto: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** Välkomstträff – Träffa instruktörerna för helgen och få information om helgens träning.

**10:30-11:15** Body Combat från Les Mills med Marlene – Kampsportsinspirerat pass där vi går igenom olika slag och sparkar som sätts ihop till olika kombinationer och utförs i luften. Medryckande tuff musik och massor med energi.

**10:30-11:15** 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 stretch.

**10:30-11:15** Cirkelträningsspass på vårt utegym med Anna – ”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** Zumba med Ulrika – Enkla danssteg med massor glädje till latinamerikansk musik – det är zumba det!

**11:30-12:00** Les Mills GRIT™ Cardio med Marlene – Är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för hög förbränning och snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningsspass använder du endast din egna kropp som vikt. Körs utomhus!

**11:30-12:15** TRX med Anna – Vi kommer att bjuda på en spännande och effektiv träning med mycket kropps kontroll 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.

**12:00-13:15** Hotellens goda lunchbuffé

**13:15-14:00** Föreläsning med Marlene

**14:15-15:00** Mobility med Anna – En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Perfekt komplement i träningen för dig som kör mycket styrketräning i övrigt.

**14:15-15:00** Sandball med Ulrika – Det här nya 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!

**14:15-15:15** Endurance med Marlene – 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!

**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 Marlene – 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](mailto:ulrika.nilsson@torekovhotell.se). Mätningen sker barfotar i badkläder alt. lätta träningskläder. **Kom i tid till din bokade mätning!!***

**07:30-08:30** Yoga med Marlene – *Ett skönt yogapass för styrka, balans och rörlighet. Skön start på dagen som mjukar upp kroppen och lär dig fokusera på att vara i nuet. 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 resultatet. Vi väver även in föreläsningen med lite grundläggande kunskaper om kost.*

**10:45-11:30** Box med Marlene – *Arbeta två och två med slag och sparkar med hjälp av handskar och mitzar. Inga förkunskaper krävs, bara massor med energi!*

**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** Funktionell styrka med Marlene – *Glatt och energifullt pass med funktionella övningar koreograferat till musik. Vi använder oss huvudsakligen av gummiband som redskap med fantasifulla övningar och går igenom hela kroppen.*

**12:00-12:45** WOD med Anna B och Björn utomhus – *Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar.*

**12:00-12:45** Dance 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 Marlene- *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** Hotelllets goda lunchbuffé. Dusch och utcheckning.



**TAUDIEN**  
Training