

Träningsweekend Loka Brunn

Fredag 7/9:

15:00 – 17.00 **Eftermiddagsfika** - Stora Societetshuset

16:00-16:30 **Träningspass** – med Loka Brunns instruktör

17:00-20:00 **Tillgång till spa** – *Njut av en skön och avkopplande stund på SPA innan träningsaktiviteterna drar igång på riktigt.*

20:00 **3-rätters middag** - Stora Societetshuset



Lördag 8/9:

07.30-10.00 **Frukostbuffé**

07.00 – 07.30 **Aqua** med Marlene - *Fartfyllt aquapass med konditions- och styrkeövningar i poolen till glad musik. Perfekt att variera landträningen med skonsam men ändå intensiv träning i vattnet. SPA*

07.30 – 08.30 **Yoga** – med Jennifer – *Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att jobba med att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fyll på med energi för träningshelgen!*

07.00 – 10.00 **Frukostbuffé** - Stora Societetssalen

09.45- 10.15 **Välkomstmöte** – *Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Loka Brunn och helgens aktiviteter. (Här börjar helgen för er som anländer under lördagen).*

10.30- 11.15 **Box** med Adam – *Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs och går utmärkt att komma själv på passet.*

10.30 – 11.15 **Organic Body Work** med Marlene - *Fundamentala rörelser i en flödade upplevelse. Effektiv och spännande träning av styrka, balans, flexibilitet och toning av kropp och hållning. Tempot är lugnt och närvaron är hög.*

11.30 – 12.15 **Löpskolning och löpstyrka** med Jennifer– *Lär dig springa med rätt löpsteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar samt löpstyrka. Få tips på hur du kan springa mer effektivt och skonsamt för kroppen för att spara energi. Passet körs utomhus!*

11.30 – 12.15 **Funktionell styrka** med Marlene – *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.*

12.15 – 13.15 **Lunchbuffé** med soppa, två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.

13.30 – 14.15 **Föreläsning om Träning och kost** med Adam och Marlene (Tema för föreläsningen kan ändras)

14.30 – 15.15 **Freepower** med Marlene - *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!*

14.30 – 15.15 **Funktionell Cirkel** med Adam – *Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas med hjälp av kettlebells, viktplattor, egen kroppsvikt och gummiband.*

15.30 – 16.30 **Endurance och stretch** med Adam och Marlene- *Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i skogen i de vackra skogsslingorna runt sjön. Passet körs utomhus!*

15.30 – 16.30 **Pilates och stretch** med Jennifer- *Pilates hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!*

16.30 – **Eftermiddagsfika och egen tid. Möjlighet att boka till SPA.**

19.30 **2 rätters middag** - Stora Societetssalen

Söndag 9/9:

07.00 – 08.00 **SPA** – Börja dagen med att njuta en stund inne på SPA.

07.00 – 07.30 **Aqua Tabata** med Marlene – *Aqua pass där vi arbetar med vattenmotståndets alla fördelar på ett intensivt sätt. Passet utförs i intervallform med 20 sekunders arbete som följs av 10 sekunders vila genom hela passet.*

08.15 – 09.00 **YinYoga** med Jennifer i kyrkan– *I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp 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.*

08.15 – 08.45 **Morgonjogg** med Adam och Marlene – *Börja dagen med en skön joggingtur i Lokas underbara miljö. Vi springer i två grupper anpassat efter ditt tempo. Samling Spa entrén*

07.30 – 10.00 **Frukostbuffé** – Stora Societetssalen

10.00 – 10.45 **Föreläsning om motivation** med Jennifer - *En långsamt hållbar hälsosam livsstil, så lyckas du! Så kan du med tankens kraft, kunskap, planering och tydliga mål skapa en långsiktigt hälsosam livsstil. Här får du konkreta tips och råd på hur du får in både träning och återhämtning i en fullspäckad vardag. Att bibehålla motivationen över tid handlar mycket om att skapa nya vanor, som blir rutiner, som blir en sund livsstil. Välkommen att inspireras! (Temat för föreläsningen kan ändras)*

11.00 – 11.30 **Les Mills GRIT™ Cardio** med Marlene - *är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för att bränna fett och snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt.*

11.00 – 11.30 **Soma Move** med Jennifer - *Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.*

11.45 – 12.30 **Zumba** med Jennifer - *Sväng loss till latinamerikanska rytmer med massor glädje. Härlig avslutning för helgens träning.*

11.45 – 12.30 **WOD** med Adam - *Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Träningen sker utomhus. Perfekt avslutning på helgen.*

12.40– 13.00 **Stretch** med Marlene – *Avsluta din träningshelg med en skön långre stretch där vi sträcker ut i kroppens alla muskler.*

13.00 – 13.15 **Avslutning**

13.15 **Lunchbuffé och avslutning-** *med soppa, två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.*

