

## Program Skepparholmen 27-28 oktober

### Lördag:

**09.45- 10.15 Välkomstmöte** – Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skepparholmen och helgens aktiviteter.

**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 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.

**10.30 – 11.15 Löpskolning och löpstyrka med Jennifer**– Lär dig springa med rätt löptechnik 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 Tabata med Adam** – Funktionell styrka och pulshöjande övningar som utförs i intervaller. Explosiva övningar med hög puls.

**11.30 – 12.15 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.

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

**13.15 - 14.00 Föreläsning med Adam** - Bygg en stark kropp och få ut maximalt av din träning. Under denna föreläsning kommer du få lärdom i hur man bygger en stark kropp samt får styrkan att stanna kvar livet ut. Du kommer att få tips kring olika träningsupplägg som kan passa dig bäst utifrån din målsättning med träningen. Föreläsningen kommer även beröra kostens betydelse för dina träningsresultat och ditt välmående. Kort och gott hur du ska äta och träna för bästa resultat. (Tema ändring för föreläsning kan ske).

**14.15 – 14.45 Dance med Jennifer** – Härligt danspass med både gamla och nya låtar. Lev dig in i rollen från musikvideon och här är det du som är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till små koreografier i låtarna.

**14.15 – 14.45 Les Mills GRIT™ Cardio med Marlene** - är ett högtintensivt 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.

**15.00 – 16.00 Endurance med Adam & Marlene** - Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i skogen i de vackra skogsslingorna vid havet.

**15.00 – 16.00 Pilates 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!

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

**16.30 Eftermiddagsfika**

**18.00 – 20.00 SPA**

**20.00 3 Rätters Middag inkl kaffe**

**Söndag:**

**07.30 – 08.30 Yinyoga med Jennifer** - 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.

**07.30 – 08.00 Morgonjogg med Adam** – Börja dagen med en skön joggingtur i Skepparholmens underbara miljö.

**07.45 – 08.15 MRL med Marlene** – Roliga och fantasifulla styrkeövningar för mage, rumpa och lår.

**07.30 – 10.00 Frukostbuffé**

**09.30 – 10.15 Föreläsning 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 föreläsningarna kan ändras)

**10.30– 11.15 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!

**10.30 – 11.15 Funktionell cirkel med Adam utomhus** - Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar. Gummibandsövningar växlas med övningar med egna kroppen och med kettlebells.

**11.30 - 12.15 Zumba med Jennifer** - Sväng loss till latinamerikanska rytmer med massor glädje. Skön avslutning på helgen!

**11.30 – 12.15 WOD med Adam** – Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Träningen sker utomhus.

**12.20 – 12.45 Stretch med Jennifer och Marlene** – Sträck ut i kroppens alla muskler och avsluta med en skön avslappning

**12.50 – 13.15 Tack och avslutning!** – Motiverande avslutande ord för helgen och överraskning.

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

