

Träningsweekend Varberg Kusthotell 10 -11 November

Lördag:

9.15 Välkomstfika - Instruktorerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

9.45 välkomstmöte – Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

10.30 – 11.15 Funktionell Cirkel med Adam - Styrketräning på hotellets fina utegym där vi arbetar igenom hela kroppen med olika stationer. Passet hålls utomhus.

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, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

11.30 – 12.15 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.

11.30 – 12.00 Aqua med Louise - Fartfyllt aquapass med konditions- och styrkeövningar i poolen till glad musik. Perfekt att variera landträningen med skonsam men ändå intensiv träning i vattnet.

12.15 Lunch

13.15 – 14.00 Rörelse är Frihet! Föreläsning med Marlene - Under föreläsningen får du tips råd och information kring hur du kan bli smärt- och skadefri oavsett om du är idrottare eller motionär. En majoritet av befolkningen lider av fotproblem som orsakar skador längre upp i kroppen. Under föreläsningen får du med dig redskap för att analysera din fot samt rörelsemönster och verktyg för att förbättra din rörelseförmåga.

14.15 – 15.00 Core soft med Louise – Träna upp kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna. Utmanande styrkeövningar som utförs i ett jämnt och lugnt tempo till behaglig musik. Passet avslutas med avslappning.

14.15 – 15.00 Löpskolning med Marlene - Lär dig att springa med korrekt löp teknik för att förbättra ditt löpsteg, springa mer skonsamt och förbättra dina tider.

15.15 – 16.00 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!

15.15 – 16.00 Endurance med Adam och Marlene – Löpning kombinerat med styrkeövningar som utförs i de vackra omgivningarna vid havet.

16.05 – 16.30 Stretch – Avsluta träningsdagen med en skön stretch där vi sträcker ut i kroppens muskler och kommer ner i varv.

16.30 Hälsosamt fika och egen tid. Möjlighet att boka till spa!

19.30 2 rätters middag

Söndag:

07.30 – 08.30 Yoga med Marlene - Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att jobba med kroppskänedom och medvetenhet i att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fyll på med energi för en ny träningsdag!

07.00 – 07.30 Morgonjogg med Adam – Inled dagen med en skön jogging i behagligt tempo längs med den fantastiska kuststräckan.

08.30 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Föreläsning med Adam – Tema för föreläsningen kommer senare.

10.30 – 11.00 Aqua Tabata med Marlene – Vattenträning som utförs i intervallform. Lite mer intensivt och kraftfullt än vanlig aqua. Skonsamt, men samtidigt tufft för den som vill.

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.

11.15 – 11.45 Hälsosamt fika

11.45 – 12.30 Organic Body Work med Marlene - 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

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

12.35 – 12.55 Stretch - Avsluta träningshelgen med en skön stretch där vi sträcker ut i kroppens muskler och kommer ner i varv.

13.00 – 13.15 Avslutning – Motiverande avslutande ord och avslutning för helgen!

13.15 Lunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.

