



Program träningshelg 20-21 oktober (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 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.

10:30-11:15 Sandball 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 Louise - "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!

11:30-12:15 TRX med Louise - 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.

11:30 - 12:30 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!

12:00-13:15 Hotellets goda lunchbuffé

13:30-14:15 Föreläsning med Marlene - Rörelse är Frihet! 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.

14:30-15:15 Funktionell styrka med Marlene - Energifullt pass med funktionella övningar koreograferat till musik. Vi använder oss huvudsakligen av gummiband som redskap med fantasifulla övningar och går igenom hela kroppen.

14:30-15:15 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 kropps kontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

14:30-15:15 Powerwalk med Louise - Vi tar oss ner till havet och får se lite mer utav omgivningarna runtomkring. I ditt eget tempo tar vi oss på stigen genom fårhagarna

15:15 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. Mätningen sker barfotat i badkläder alt. lätta träningskläder. **Kom i tid till din bokade mätning!!***

07:30-08:15 TRX med Louise – 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.

07:30-08:30 Organic Body Work med Ulrika - 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.

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 resultaten. Vi väver även in föreläsningen med lite grundläggande kunskaper om kost.

10:45-11:30 Box med Ulrika – 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 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 och vi arbetar mycket med miniband.

10:45-11:30 Tabata med Louise - Effektiv och högentensiv träning för både styrka och kondition som utförs i 20 sekunders intervaller. Vi utgår från vår egna kropp samt kompletterar träningen med olika redskap. Passet körs utomhus på utegymmet med andra övningar än cirkeln.

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

12:00-12:45 Core med Ulrika – Stärk upp kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna.

12:00-12:45 Barre Move med Louise - En klass med inspiration från balett, yoga och funktionell träning. Du tränar styrka, kropps kontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans samt kommer förbättra din hållning. Graciöst och underbart!

12:00-12:45 WOD med Christopher – Crossfit inspirerat pass där du arbetar 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. Passet körs utomhus.

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