



Program träningshelg 24-25 november (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 Välkomstträff – Träffa instruktörerna för helgen och få information om helgens träning.

10:30-11:15 MRL med Marlene – Styrkeövningar för de utvalda muskelgrupperna mage, rumpa och lår. Vi använder huvudsakligen vår egna kropp, men även det mycket effektiva redskapet – Miniband!

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 Sofia – ”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 Floorfiller med Sofia - Hitta nattklubbskänslan, fast på träningsgolvet. Passet för dig som älskar dans! Den ultimata träningsformen för dig som söker ett roligt och effektivt sätt att träna både din kondition och koordination!

11:30-12:15 TRX med Ulrika – 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.

11:30-12:15 Löpskolning med Marlene - Lär dig hur du ska springa med bättre 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. Inga förkunskapskrav på löpning utan alla kan vara med oavsett tidigare löpvana. Perfekt både för dig som vill hitta löpinspiration och för dig som redan är en van löpare.

12:15-13:15 Hotellets goda lunchbuffé

13:15-14:00 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.

14:15-15:00 Actic Cardio Box med Sofia - Actic presenterar en förkoreograferad gummibandsbaserad coreklass där skuggboxning varvas med funktionell styrka och hög/lågintensiv konditionsträning. Brännande, cool och perfekt i tiden!

14:15-15:00 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!

14:15-15:15 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!

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

07:30-08:15 TRX med Ulrika – 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 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.

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 Afro med Sofia - Till ljudet av trummor dansar vi med stora, kraftfulla och jordnära rörelser i en dynamisk barfotadans. Frigörande och härligt!

10:45-11:30 Tabata med Marlene - Effektiv och högintensiv 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!

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

12:00-12:45 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.

12:00-12:45 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.

12:00-12:45 WOD med Sofia – 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 Hotelllets goda lunchbuffé. Dusch och utcheckning.



TAUDIEN
Training