

## Program Skepparholmen 30-31 mars

### Lördag:

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

**10.30- 11.15 Funktionell styrka med Marlene** – 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 löpteknik 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 – 12.00 HIIT med Marlene** - är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för att snabbt förbättra din atletiska förmåga och ge dig en effektiv träning på kort tid. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt.

**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.

**12.00 – 13.15 Lunchbuffé** med två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.

**13.15 - 14.00 Föreläsning med Marlene** - 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 Mobility med Marlene**- En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen att fokusera på fotens funktion med övningar som ökar rörligheten i fotleden och aktiverar stortån, vilket minskar risken för skador. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem.

**14.15 – 15.00 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.

**15.15 – 16.15 Endurance med Adam & Marlene** - Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i skogen i de vackra skogsslingorna vid havet.

**15.15 – 16.15 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!

**16.15 – 16.45 Stretch med Marlene** – Avsluta dagen med att sträcka ut i kroppens alla muskler och kom ner i varv inför en avslappnande och skön eftermiddag.

**16.15 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. Vi använder oss bl a utav minibands.

**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 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.

**11.30 - 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.

