

Träningsweekend Örenäs Slott 9-10 februari

Lördag:

09.15 **Välkomstfika** – Instruktorerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

09.45 **Välkomstmöte** – Få information om helgen och de olika träningspassen

10.30 – 11.15 **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.

10.30 – 11.15 **Bootylicious med Sandra** – En enkel men lite flirtig dansklass full av glädje, energi och mycket höfter.

11.30 – 12.15 **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 **Core med Sandra** - Stärk upp kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna med effektiva och utmanande övningar.

12.15 – 13.15 **Slottets goda lunchbuffé, sallad, bröd och vatten**

13.15 – 14.00 **Föreläsning med Marlene** - Föreläsning med Marlene – Fast i min egen kropp! Om kostens påverkan på kroppen och på sinnet. Marlene berättar personligt om vilken inverkan kosten har haft på hennes liv och tipsar om hur du kan hitta rätt i kostdjungeln. Att äta hälsosamt utan att för den delen bli extrem och låta maten ta över ens liv.

14.15 – 15.00 **Piloxing med Jeanette** - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig.

14.15 – 15.00 **Cirkelträning på utegymmet med Anna W** - Styrketräning på hotellets fina utegym där vi arbetar igenom hela kroppen med olika stationer. Passet hålls utomhus oavsett väder.

15.15 – 16.00 **Mobility med Anna W** - En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll.

15.15 – 16.00 **HIIT med Marlene** - Är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för hög förbränning och snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt.

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

16.30 **Eftermiddagsfika och egen tid med ex tid i badtunnan**

19.30 **2 rätters middag på slottet**. Förrätt och huvudrätt.

Söndag:

7.30 – 8.30 **Yoga 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.

07.30 – 8.30 **Löpskola med Anna B**- Lär dig hur du ska springa med rätt 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.

8.30 – 9.45 Frukostbuffé på slottet

9.45 – 10.30 **Föreläsning med Adam** – Följ med Adam till hans största passion och intresse för styrketräning. Varför ska man egentligen träna styrka och hur kan man göra det mest effektivt. Genom endast tre övningar: Knäböj, bänkpress och marklyft har du kommit en god väg till en starkare kropp. Adam går igenom olika träningsupplägg och ser över tekniken för en skadefri träning och maximera styrkan i kroppen.

10.45 – 11.30 **MRL med Marlene** - Fokusera på de väl utvalda delarna: Mage, rumpa och lår! Vi använder oss av egna kroppen och det effektiva minibandet. Perfekta övningar att ta med sig hem till hemmaträningen.

10.45 - 11.30 **Box med Adam** - Slag och sparkar som utförs genom att arbeta två och två. Massor med energi och självkänsla!

11.30 – 12.00 Energipåfyllning med smoothie

12.00 – 12.45 **WOD och stretch Adam** - 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.

12.00 – 12.45 **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.

12.50 – 13.15 **Tack och avslutning** – Avslutning för helgen och överraskning.

13.15 Slottets goda brunch

Mindre ändringar i schemat kan komma att ske

