

## Träningsweekend Varberg Kusthotell 23-24 mars

### 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 Louise och Karin - Styrketräning på hotellets fina utegym där vi arbetar igenom hela kroppen med olika stationer. Passet hålls utomhus.

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.

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, 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!

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 Föreläsning med Marlene

14.15 – 15.00 Zumba med Louise och Karin - Dans med enkla steg till latinamerikanska rytmer där alla kan vara med. Massor med glädje och energi utlovas.

14.15 – 15.00 Löpskolning med Marlene - Lär dig att springa med korrekt löpsteknik 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 Marlene och Karin – Löpning kombinerat med styrkeövningar som utförs i de vackra omgivningarna vid havet.

16.05 – 16.30 Stretch med Louise – 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 – 08.15 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. Perfekt start pådagen!

07.30 – 08.00 Morgonjogg med Karin – Inled dagen med en skön jogging i behagligt tempo längs med den fantastiska kuststräckan.

08.15 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Föreläsning med Karin

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

10.30 – 11.15 Box med Karin - 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 Les Mills CX Works® med Louise - Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bål原因skulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

11.45 – 12.30 WOD med Karin - 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 med Karin - 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.*

