



## Program träningshelg 2-3 februari (med reservation för ändringar)

### Lördag

**09:30** Samling och välkomstfika står framdukat

**09:45** Välkomsträff – *Träffa instruktörerna för helgen och få information om helgens träning.*

**10:30-11:15** Les Mills Body Step® med Therese - *En modern och atletisk version av step-up med ledorden energi, kraft och glädje! Enkla steg och rörelser på, över och runt brädan tillsammans med styrkeövningar passar dig som vill träna kondition, styrka och koordination.*

**10:30-11:15** Organic Body Work med Marlene – *Fundamentala rörelser i en flödande upplevelse och spännande träning av styrka, balans, flexibilitet och toning av kropp och hållning. Tempot är lugnt och närvaron är hög. Passet avslutas med stretch.*

**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.*

**11:30-12:00** Les Mills CX Works® med Therese - *Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmuskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.*

**11:30-12:15** Löpskolning med Marlene – *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.*

**11:30-12:15** TRX med Sofia– *Vi kommer att bjuda på en spännande och effektiv träning med mycket kroppskontroll 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.*

**12:00-13:15** Hotelllets goda lunchbuffé

**13:15-14:00** 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** Afro med Therese - *Till ljudet av trummor dansar vi med stora, kraftfulla och jordnära rörelser i en dynamisk barfotadans. Frigörande och härligt!*

**14:15-15:00** Sandball med Sofia –*Det här nya 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!*

**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!*

**15:00** 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 och nötter

**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.*

**07:45-08:15** Morning cardio med Therese - *Enkla stegkombinationer som utförs till medryckande musik. Kort och gott ett hederligt gympapass med kondition och några styrkelåtar enbart med kroppen som redskap.*

**08:00-10:30** Frukostbuffén är framdukad

**09:30-10:15** Föreläsning med Christopher - *Skadefri träning! Med flera år som personlig tränare och senaste tiden som sjukgymnast så ligger det Christopher varmt om hjärtat att hjälpa till med skadeförebyggande träning. Han delar med sig av sina bästa tips för att undvika olika skador genom att lära sig lyssna på kroppen och träna rätt. Christopher arbetar nu för Röggle och ser till att de har de bästa förutsättningarna till att hålla skadorna borta, vilket han under föreläsningen även vill hjälpa dig med.*

**10:30-11:15** Core med Therese - *Träna kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna.*

**10:30-11:15** 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 gruppträningsspass använder du endast din egna kropp som vikt. Körs utomhus!*

**10:30-11:15** 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.*

**11:15-11:45** Energipåfyllning med kaffe/te, frukt och nötter

**11:45-12:30** 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!*

**11:45-12:30** WOD med Christopher – *Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tuftt om du så önskar.*

**11:45-12:30** Les Mills Sh´bam® med Therese - *Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!*

**12:35-13:00** Stretch med Therese *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