

Program Skepparholmen 27-28 oktober

Lördag:

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

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.

10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Marlene – Glatt och 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 – 12.15 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.

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.

12.15 – 13.15 Lunchbuffé med två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.

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 – 14.45 Dance med Jennifer – Härligt danspass med både gamla och nya låtar. Lev dig in i rollen från musikvideon och här är det du som är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till små koreografier i låtarna.

14.15 – 14.45 HIIT - 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.

15.00 – 16.00 Endurance med Adam & Marlene - Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i skogen i de vackra skogsslingorna vid havet.

15.00 – 16.00 Pilates 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!

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

16.30 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 användes oss av kroppsvikt och minibands

07.30 – 10.00 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Föreläsning med Jennifer - Hälsohjulet – En föreläsning om att skapa balans i vardagen och leva hälsosamt. Stress, sömn/vila, balans mellan arbete och fritid, tid för dig själv, relation till omgivningen och inte minst till dig själv spelar också en stor roll. Jennifers ambition med föreläsningen är att få dig att reflektera över din egen vardag där hon delar med sig av sina egna erfarenheter av ett 25-årigt hälsofrämjande arbete.

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 Tabata med Adam – Funktionell styrka och pulshöjande övningar som utförs i intervaller. Explosiva övningar med hög puls.

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.

