

Träningsweekend Örenäs Slott 4-5 maj

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 **Pilates med Sandra Lindulf** - 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!

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! Vid fint väder körs passet utomhus.

11.30 – 12.15 **Forza med Sandra Lindulf** - Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!

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

13.15 – 14.00 **Föreläsning Sandra Friberg** - Sandra delar med sig av sina bästa tips till att lyckas med träningen utan ett gym och med begränsat med tid. Hur sätter man ihop ett eget hemmaträningsspass? Vad ska man tänka på och vilka redskap rekommenderas att användas? Du får tips på hur du på egen hand kan bygga upp pass som du enkelt kan utföra i hemmet med begränsat med redskap.

14.15 – 15.00 **Träna hemma med Sandra Friberg** – Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav enkla redskap som minibands och gummiband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder gummibanden som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

14.15 – 15.00 **Box med Marlene** - Slag och sparkar som utförs genom att arbeta två och två. Massor med energi och självkänsla! Vid fint väder körs passet utomhus.

15.15 – 16.00 **Dans med Sandra Friberg** - Med rytmer och toner från världens alla hörn dansar vi loss. Enkla, men svettiga koreografier där alla kan hänga med. Shaka, snurra och skratta tillsammans i en atmosfär fylld av träningsglädje.

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. Vid fint väder körs passet utomhus.

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. Passet körs utomhus.

8.30 – 9.45 **Frukostbuffé på slottet**

9.45 – 10.30 **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.

10.45 – 11.30 **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.

10.45 - 11.30 **Cirkepträning på utegymmet med Adam** - Styrketräning på hotellets fina utegym där vi arbetar igenom hela kroppen med olika stationer. Passet hålls utomhus oavsett väder.

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

