

## Träningsweekend Varberg Kusthotell 23-24 mars - 2019

### 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 Lunchbuffé med varmrätt och sallad

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 Dansmix med Louise och Karin – Energifullt pass fulladdat med olika dans- och musikstilar. Låt musiken sprida sig i kroppen och här är det du som är stjärnan! Enklare steg och koreografier där alla ska kunna hänga med.

14.15 – 15.00 Löpskolning med Marlene - Lär dig att springa med korrekt löpteknik för att förbättra ditt löpsteg, springa mer skonsamt och förbättra dina tider. Vi jobbar igenom olika övningar och slipar på tekniken. Perfekt för dig som vill utveckla som löpare eller bara vill hitta ett lättare steg och hitta glädjen i löpningen.

15.15 – 16.00 Barre 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 med Marlene– Löpning kombinerat med styrkeövningar som utförs i de vackra omgivningarna vid havet.

16.05 – 16.30 Stretch med Karin – 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 på dagen!

07.30 – 08.15 PowerTraining med Karin– ”Powerwalk med styrkeövningar”

Vi går med raska steg längs med den fantastiska kuststräckan. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför några styrkeövningar för att väcka kroppen.

08.15 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Föreläsning med Karin – 100 % mot målet! Karin berättar om hur det är att träna 100 % målinriktat, att sätta ett mål och att se till att nå dit. Hur motivationen kan hållas vid liv när den egentligen tryter. Med en bakgrund inom styrketräning tipsar Karin också om hur du kan träna upp din kropp som du vill - att allt är möjligt!

10.30 – 11.15 Aqua Tabata med Louise – Vattenträning som utförs i intervallform. Lite mer intensivt och kraftfullt än vanlig aqua. Skonsamt, men samtidigt tufft 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 – 12.15 Les Mills CX Works® med Louise - Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. 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 med varmrätt och sallad

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*

