

Träningsweekend Tanum Strand 6-7 april



9.15 Välkomstfika

09.45 Välkomstmöte – Träffa instruktörerna och få information om helgen

10.30 – 11.15 Yoga med Jessica - 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.

10.30 – 11.15 Tabata med Karin– Funktionell träning i intervallform där styrkeövningar blandas med explosiva och konditionshöjande övningar. Vi använder oss av vår kroppsvikt samt fantasifulla gummibandsövningar.

11.30 – 12.15 Box med Karin - Tufft pass där vi arbetar med slag och sparkar med hjälp av handskar och mitzar- massor med energi och glädje!

11.30 – 12.15 Skadeförebyggande träning med Louise - Identifiera dina svaga länkar och få verktyg till att förbättra dessa. Passet är inriktat på styrka kring axlar, höfter och knän.

12.15 – 13.15 Lunchbuffé

13.15 – 14.00 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!

14.15 – 15.00 Core med Jessica – Stärk upp kroppens kärna med de viktiga mage- och ryggmusklerna.

14.15 – 15.00 Dansmix med Karin och Louise - Energifullt pass fulladdat med olika dans- och musikstilar. Enklare steg och koreografier där alla ska kunna hänga med.

15.15 – 16.00 WOD utomhus med Karin - 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 tufft om du så önskar.

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!

16.10 – 16.30 Stretch med Louise- Avsluta din träningsdag genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

16.30 Fika och egen tid med ex SPA som går att boka till

19.30 2 rätters middag

Söndag:

07.15 – 08.15 Yinyoga med Jessica - Denna yoga öppnar sakta upp bl.a. stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yin yogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

07.30 – 08.00 Morning cardio med Louise – Enkla steg och rörelser där vi väcker kroppen och får upp pulsen till härlig musik.

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

Vi går med raska steg längs Bohusläns vackra kust. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför några styrkeövningar för att väcka kroppen.

08.00 – 09.30 Hotellets goda frukostbuffé

09.30 – 10.15 Kontorsyoga med Jessica - Smält din frukost samtidigt som du får in rörlighetsövningar och kunskap i hur du i din vardag med små medel kan ge dig själv bästa förutsättningar. Sittande yoga med olika positioner där du får en övningsbank att använda i din vardag. Övningarna växlas med andningsövningar som ger goda förutsättningar inför stressiga kontorsdagar.

10.30 – 11.15 Funktionell Cirkel utomhus med Karin och Louise - Stationsträning där vi använder oss av hotellets hinderbana som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

10.30 – 11.15 Zumba med Jessica – Enkla och glada steg till latinamerikansk musik.

11.30 – 12.30 Les Mills Body Balance® med Jessica - En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en noggrant strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

11.30 – 12.30 Endurance och stretch med Karin - Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet in till Grebbestad. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!

12.40 – 13.00 Avslutning för helgen! – Motiverande avslutande ord och en överraskning att ta med sig hem.

13.00 – 14.00 Hotellets goda Brunch

Mindre ändringar i schemat kan ske!

