

## Träningsweekend Loka Brunn

### Fredag 17/5:

15:00 – 17.00 **Eftermiddagsfika** - Stora Societetshuset

16:00-16:30 **Träningspass** – med Loka Brunns instruktör

16.30-19.30 **Tillgång till spa** – *Njut av en skön och avkopplande stund på SPA innan träningsaktiviteterna drar igång på riktigt.*

20:00 **3-rätters middag** - Stora Societetshuset



### Lördag 18/5:

07.30-10.00 **Frukostbuffé**

07.00 – 07.30 **Aqua fys** med Marlene - *Fartfyllt aquapass med konditions- och styrkeövningar utformat efter cirkelträning och crossfit, fast i vattnet! Du själv väljer tid och intensitet. Utmanande, annorlunda och roligt!*

07.30 – 08.30 **Yoga** – med Mathilda i kyrkan– *Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att jobba med att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fyll på med energi för träningshelgen!*

07.00 – 10.00 **Frukostbuffé** - Stora Societetssalen

09.45- 10.15 **Välkomstmöte** – *Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Loka Brunn och helgens aktiviteter. (Här börjar helgen för er som anländer under lördagen).*

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. Vid fint väder körs passet utomhus.*

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.*

11.30 – 12.15 **Löpskolning och löpstyrka** med Marlene– *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 **Core** med Mathilda – *Träna kroppens kärna, de viktiga mage och ryggmusklerna.*

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

13.30 – 14.15 **Föreläsning** med Marlene -

14.30 – 15.15 **Barre – Les Mills** med Mathilda - *En klass med fokus på "tone and shape" där vi tränar vår hållning och bålstabilitet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska balettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder.*

14.30 – 15.15 **Funktionell Cirkel** med Adam – *Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas med hjälp av kettlebells, viktplattor, egen kroppsvikt och gummiband. Passet körs utomhus.*

15.30 – 16.30 **Endurance och stretch** med Adam och Marlene- *Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i skogen i de vackra skogsslingorna runt sjön. Passet körs utomhus!*

15.30 – 16.30 **Body Balance – Les Mills** med Mathilda - *En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.*

16.30 – **Eftermiddagsfika**

17.00 – 18.30 - **SPA**

19.15 - **2 rätters middag** - Stora Societetssalen

## Söndag 19/5:

07.00 – 08.00 **SPA** – Börja dagen med att njuta en stund inne på SPA.

07.00 – 07.30 **Aqua Tabata** med Marlene – *Aqua pass där vi arbetar med vattenmotståndets alla fördelar på ett intensivt sätt. Passet utförs i intervallform med 20 sekunders arbete som följs av 10 sekunders vila genom hela passet.*

07.30 – 08.30 **YinYoga** med Mathilda i kyrkan– *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.*

07.45 – 08.15 **Morgonjogg** med Adam – *Börja dagen med en skön joggingtur i Lokas underbara miljö.*

07.30 – 10.00 **Frukostbuffé** – Stora Societetssalen

09.30 – 10.15 **Föreläsning** med Mathilda – Om kost

10.30 – 11.00 **HIIT** med Adam - *är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för att snabbt förbättra din atletiska förmåga och ge dig en effektiv träning på kort tid. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt.*

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! Vid fint väder körs passet utomhus.*

11.30 – 12.15 **Mobility** med Marlene - *En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem.*

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. Perfekt avslutning på helgen.*

12.20– 12.45 **Stretch** med Marlene – *Avsluta din träningshelg med en skön längre stretch där vi sträcker ut i kroppens alla muskler.*

12.45 – 13.00 **Avslutning**

13.00 **Lunchbuffé och avslutning**- *med soppa, två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.*



*Mindre ändringar i schemat kan förekomma och föreläsningarna presenteras längre fram*