

## Träningsweekend Varberg Kusthotell 14-15 september 2019

### Lördag:

9.15 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar er 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 Marlen och Louise (*Utomhus*)

Styrketräning på hotellets fina utegym där vi arbetar igenom hela kroppen med olika stationer.

10.30 – 11.15 Les Mills Sh'bam® med Jessica

Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

11.30 – 12.15 Les Mills Body Combat® med Marlen

Kampsportsinspirerat pass koreograferat med slag och sparkar till medryckande musik. Ett riktigt coolt pass!

11.30 – 12.00 Aqua med Louise och Jessica

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 Louise

14.15 – 14.45 Les Mills Barre® med Louise

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!

14.15 – 14.45 HIT med Marlen (*Utomhus*)

Ett högintensivt träningspass utformat för hög förbränning och för att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egen kropp som vikt.

15.00 – 15.45 Core Connect med Louise

Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi fokuserar på vår coremuskulatur genom en övning åt gången. Musiken är lugn och närvaron är hög.

15.00 – 16.00 Endurance Marlen (*Utomhus*)

Löpning kombinerat med styrkeövningar som utförs i de vackra omgivningarna vid havet.

16.05 – 16.30 Stretch med Louise

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 – 08.30 Yin Yoga 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 – 08.30 Powertraining med Marlen (*Utomhus*)

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 Yoga i vardagen 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 – 11.00 Aqua Tabata med Jessica

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 Marlen

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 – 12.30 Les Mills Body Balance® med Jessica

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.

11.45 – 12.30 WOD med Marlen (*Utomhus*)

Crossfitinspirerat pass där vi kör olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Perfekt avslutning på helgen.

12.35 – 12.55 Stretch med Jessica

Avsluta träningshelgen med en skön stretch där vi sträcker ut i kroppens muskler och kommer ner i varv.

13.00 – 13.15 Avslutning

Avslutning för helgen - Tack och på återseende!

13.15 Lunch med varmrätt och sallad

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*

