

## Träningsweekend Örenäs Slott 7-8 september

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 Frida** - Energifullt pass där vi jobbar igenom hela kroppen med funktionella övningar. Vi använder oss av vår egen kroppsvikt, gummiband och pinnar för att på ett roligt och lekfullt sätt utmana vår balans, koordination och styrka.

10.30 – 11.15 **Core Connect 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.

11.30 – 12.15 **HIT med Frida** - Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

11.30 – 12.15 **Barre Les Mills 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!

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

13.15 – 14.00 **Föreläsning med Louise**

14.15 – 15.00 **Piloxing med Jeanette** - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

14.15 – 15.00 **Miniband workshop med Frida** - Enkelt träningsredskap som du kan ha med överallt! I träningsväskan, hemma, på resan, på jobbet etc. Här får du tips på hur du enkelt skapar effektiv träning för större delen av kroppen med ett litet gummiband.

15.15 – 16.00 **Mobility med Frida** - En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut sk triggerpunkter. Dessa kan försämra blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

15.15 – 16.00 **Cirkelträning på utegymmet med Louise**- Styrketräning på hotellets fina utegym där vi arbetar igenom hela kroppen med olika stationer. Passet hålls utomhus oavsett väder.

16.10 – 16.30 **Stretch med Jeanette** - Sträck ut i hela kroppen efter en tuff träningsdag. Avslutas med avslappning

16.30 **Eftermiddagsfika och egen tid med ex tid i badtunnan**

19.00 **2 rätters middag på slottet**. Förrätt och huvudrätt.

**Söndag:**

7.30 – 8.30 **Yoga med Jeanette** - 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.

07.45 – 8.30 **PowerTraining med Frida** - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi går med raska steg längs med den fina kuststräckan. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför övningar för styrka, rörlighet, balans och puls.

8.30 – 9.45 **Frukostbuffé på slottet**

9.45 – 10.30 **Föreläsning med Frida**

10.45 – 11.30 **Dansaerobic med Jeanette** - Dansaerobic är ett effektivt sätt att träna kondition och koordination genom att bygga ihop olika steg, snurrar och hopp till en rolig och dansant koreografi.

10.45 - 11.30 **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.

11.30 – 12.00 **Energipåfyllning med smoothie**

12.00 – 13.00 **WOD med Marlen** - Crossfit inspirerat pass där vi kör olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Träningen sker utomhus. Perfekt avslutning på helgen.

12.00 – 13.00 **Les Mills Body Balance med Jeanette** - Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

13.00 – 13.15 **Tack och avslutning** – Avslutning för helgen och överraskning.

13.15 **Slottets goda brunch**

