

Träningsweekend Varberg Kusthotell 23- 24 mars - 2019

Lördag:

9.15 Välkomstfika

Instruktörerna 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 tankarnas påverkan på kroppen och på sinnet. Vad har vi egentligen möjlighet att påverka? Marlene berättar personligt från hennes liv om med- och motgångar, hur träning och kost kan få oss att må fantastiskt bra när vi handskas med det på rätt sätt, men att det också kan bli din värsta fiende.

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 Les Mills Barre® och stretch 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!

15.15 – 16.15 Endurance med Marlene

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

16.20 – 16.40 Stretch med Marlene

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

16.00 Hälsosamt fika och egen tid. Möjlighet att boka till spa!

19.30 2 rätters middag

Söndag:

07.30 – 08.15 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. Perfekt start på dagen!

07.30 – 08.15 PowerTraining med Karin

”Powerwalk med styrkeövningar”. Vi går med raska steg längs med den fina kuststräckan i riktning bort mot fästningen. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

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 – 11.00 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.

