

Träningsweekend Tanum Strand 12-13 oktober



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 Marlen– 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 Marlen - Tufft pass där vi arbetar med slag och sparkar med hjälp av handskar och mitzar- massor med energi och glädje! Vi fint väder körs passet utomhus.

11.30 – 12.15 MRL med Jessica – Här tränar du de väl utvalda delarna mage, rumpa och lår. Övningarna utförs med egen kroppen och av det mycket effektiva minibandet.

12.15 – 13.15 Lunchbuffé

13.15 – 14.00 Föreläsning med Mathilda – "Kost för prestation - i träning och vardagen"
Dietisten Matilda tar er med på en grundläggande näringslära och berättar om hur du kan äta för att prestera på bästa sätt. Vad kan man egentligen lita på genom media och vad är bara påhitt för att tjäna pengar? Behöver man ta kosttillskott, vad är vetenskapligt bevisat inom kost och hur kan du med ren mat få i dig vad du behöver är några utav frågorna som du kommer att ha fått svar på efter föreläsningen.

14.15 – 14.45 Les Mills CX Works® med Marlen - Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

14.15 – 14.45 Les Mills Barre® med Mathilda - 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!

15.00 – 15.45 Sh´bam / Body Combat mix – Les Mills med Mathilda och Jessica – Under detta pass bjuds det på en mix utav glada och dansanta Sh´bam med coola och tuffa kampsportsinspirerande Body Combat.

15.00 – 15.45 WOD utomhus med Marlen - 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.

15.50 – 16.15 Stretch med Jessica- Avsluta din träningsdag genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

16.15 Fika och egen tid med ex SPA som går att boka till. Entré till Stora blå ingår.

19.30 2 rätters middag

Söndag:

07.30 – 08.30 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 – 08.15 PowerTraining utomhus med Mathilda "Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft längs med havet mot Grebbestad. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 09.30 Hotellets goda 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. Du får prova på sittande yoga med olika positioner där du får med dig en övningsbank. Övningarna växlas med andningsövningar som ger goda förutsättningar inför stressiga kontorsdagar eller när vardagspusset är svårt att få ihop.

10.30 – 11.15 Funktionell Cirkel utomhus med Marlen och Mathilda - Stationsträning där vi använder oss av hotellets hinderbana som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat. Passet avslutas med några varv på hinderbanan och därefter stretch.

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

11.30 – 12.30 Les Mills Body Balance® med Mathilda - 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 utomhus med Marlen – Löpning längs med den fantastiska kuststräckan in mot Grebbestad. Vi stannar med jämna mellanrum till och utför olika styrkeövningar. Perfekt sätt att se sig omkring och få löpningen lite roligare än att bara springa. Total löpsträcka ca 4 km.

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

