

Träningsweekend Mossbylund 16-17 November

Lördag:

9.15 Välkomstfika - Instruktorerna 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 Utomhus– Stationsträning där vi växlar styrketräning med konditionsövningar

10.30 – 11.15 Freepower - 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, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

11.30 – 12.15 Funktionell styrka - Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition med olika fantasifulla övningar. Passet är koreograferat till musiken vi använder oss mycket utav gummibandet för att hitta muskler du inte visste om att du hade.

11.30 – 12.15 Bootcamp – Fyspass i omgivningarna runt hotellet.

12.00 – 13.15 Hotellets goda lunch

13.15 – 14.00 Mobility workshop – För en fungerande och skadefri kropp krävs allsidig träning med styrka, kondition och rörlighet. En alltför stel kropp har svårt att röra sig i alla led vilket gör kroppen obalanserad och den drar lätt på sig skador. I denna workshop får du med dig ett gäng sköna rörlighetsövningar för hela kroppen med i huvudsak fokus på fötter, höfter, säte och axlar.

14.15 – 15.00 Box - 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. Härligt beroendeframkallande!

14.15 – 15.00 Löpskolning - Lär dig att springa med korrekt löpteknik för att förbättra ditt löpsteg, springa mer skonsamt och förbättra dina tider. Vi fokuserar på tekniken och håller oss på en bana där alla kan springa i sitt eget tempo. Perfekt både för dig som vill börja springa eller bli en bättre löpare. Passet hålls utomhus!

15.15 – 16.15 Floorfiller och stretch - Hitta nattklubbskänslan, fast på träningsgolvet. Passet för dig som älskar dans! Den ultimata träningsformen för dig som söker ett roligt och effektivt sätt att träna både din kondition och koordination!

15.15 – 16.15 Endurance– Löpning kombinerat med styrkeövningar som utförs i de vackra omgivningarna vid havet. Vi springer ca 4 km och stannar med jämna mellanrum till för styrke/konditions och rörlighetsövningar. Fantastiskt sätt för att få löpningen lite roligare.

16.20 – 16.40 Stretch– Avsluta träningsdagen med en skön stretch där vi sträcker ut i kroppens muskler och kommer ner i varv.

16.30 Hälsosamt fika, spa och egen tid

19.30 2 rätters middag

Söndag:

07.30 – 08.30 Yin Yoga - 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 – "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 några styrkeövningar för att väcka kroppen.

08.15 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Föreläsning

10.30 – 11.15 Miniband – Vi tränar igenom hela kroppen med hjälp utav miniband. Brännande rumpor, trötta ben och starka armar blir resultatet efter denna klass.

10.30 – 11.15 Löpning, intervaller - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Vi utför intervallerna på ett roligt och lekfullt sätt - Perfekt inspiration till kommande löppass.

11.15 – 11.45 Paus

11.45 – 12.30 Organic Body Work - Fundamentala rörelser i en flödade upplevelse. Effektiv och spännande träning av styrka, balans, flexibilitet och toning av kropp och hållning. Tempot är lugnt och närvaron är hög. En skön avslutning på helgen!

11.45 – 12.30 WOD - Crossfit inspirerat pass där vi kör olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Träningen sker utomhus. Perfekt avslutning på helgen för dig som vill avsluta på topp!

12.35 – 12.55 Stretch - Avsluta träningshelgen med en skön stretch där vi sträcker ut i kroppens muskler och kommer ner i varv.

13.00 – 13.15 Avslutning för helgen!

13.15 Hotellets goda Lunch

Mindre ändringar i schemat kan ske

