

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 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 Freepower med Ulrika

På det här intensiva och samtidigt meditativa pass kommer du att skapa mer pondus och upptäcka dina olika förmågor. Smidigt, koncentrerat, skärpt, dansant, avspänt, explosivt och kraftfullt men samtidigt med kroppskontroll och öppet sinne. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt, utrensande och svettigt pass!

11.30 – 12.00 Aqua med 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- En kropp kan säga stopp!

Om hur träning påverkar kroppen på många olika sätt, vikten av att bromsa ibland och att lära sig tolka kroppens signaler. Louise pratar, med utgångspunkt i personliga erfarenheter, om att tackla motgångar i form av skador och om att förhålla sig till begreppet *lagom*.

14.15 – 15.00 Box med Ulrika

Slag och sparkar som utförs genom att arbeta två och två. Massor med energi och självkänsla!

14.30 – 15.00 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!

15.15 - 16.00 WOD med Ulrika (Utomhus)

Crossfit-inspirerat pass där vi arbetar med kroppsvikt och kör olika block på tid. Du styr intensiteten!

15.15-16.00 Core Connect med Louise

Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången. Musiken är lugn och närvaron är hög.

16.10 – 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 Tvårätters 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 Louise (Utomhus)

"Powerwalk med träningsövningar". Vi går med raska steg längs med den fantastiska kuststräckan. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför några styrke- och rörlighetsövningar 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.

10.30-11.00 CXWorx med Louise

Ett effektivt pass med funktionell styrka och fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav den egna kroppen och adderar övningar med gummiband.

11.15 – 11.45 Hälsosamt fika

11.45 – 12.45 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 - 12.45 Endurance & Stretch med Louise (Utomhus)

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

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.

