

## Träningsweekend Örenäs Slott 9-10 november

### Lördag:

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 **Cirkelträning på utegymmet med Louise** - Styrketräning på hotellets fina utegym där vi arbetar igenom hela kroppen med olika stationer och kombinerar styrka och kondition. Passet hålls utomhus oavsett väder.

10.30 – 11.15 **Sh´bam Les Mills med Therese** - 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 – 12.00 **Les Mills CX Works® med Therese** - Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålstrukturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

11.30 – 12.00 **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!

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

13.15 – 14.00 **Föreläsning med Louise**

14.15 – 15.00 **PowerTraining med Therese** - 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.

14.15 – 15.00 **Piloxing® med Jeanette** - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig. Ovanligt och fantastiskt uppskattat pass!

15.15 – 16.15 **Les Mills Body Balance® med Jeanette** - 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.

15.15 – 16.00 **Löpning, intervaller med Louise** - 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.

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

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

19.30 **2 rätters middag på slottet.** Förrätt och huvudrätt.

## **Söndag:**

7.30 – 8.15 **Core Connect med Louise** - Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi fokuserar på vår coremuskulatur genom en övning åt gången. Musiken är lugn och närvaron är hög. Passet avslutas med en längre avslappning.

07.45 – 08.15 **Morning cardio med Therese** - Enkla stegkombinationer som utförs till medryckande musik. Kort och gott ett hederligt gympapass med kondition och några styrkelåtar enbart med kroppen som redskap.

### **8.30 – 9.30 Frukostbuffé på slottet**

9.30 – 10.15 **Föreläsning Sandra Friberg** - Sandra delar med sig av sina bästa tips till att lyckas med träningen utan ett gym och med begränsat med tid. Hur sätter man ihop ett eget hemmaträningsspass? Vad ska man tänka på och vilka redskap rekommenderas att användas? Du får tips på hur du på egen hand kan bygga upp pass som du enkelt kan utföra i hemmet med begränsat med redskap.

10.30 - 11.15 **Minibands Tabata med Sandra Friberg** – Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder minibandet som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

10.30 – 11.15 **Afro med Therese** - Till ljudet av trummor dansar vi med stora, kraftfulla och jordnära rörelser i en dynamisk barfotadans. Frigörande och härligt!

### **11.15 – 11.45 Energipåfyllning med smoothie**

11.45 – 12.25 **WOD med Louise**- Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block där ditt redskap i huvudsak är din egna kropp. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar. Fungerar lika bra att göra vart du än befinner dig. Passet körs utomhus.

11.45 – 12.25 **Pilates med Sandra** - Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

12.30 – 12.50 **Stretch med Therese** - Sträck ut i hela kroppen efter en tuff träningsdag. Avslutas med avslappning.

12.55 – 13.15 **Tack och avslutning** – Avslutning för helgen och överraskning.

13.15 **Slottets goda brunch**