

Skepparholmen 31 nov – 1 dec 2019

Lördag:

09.15 Välkomstfika

09.45- 10.15 Välkomstmöte – Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skepparholmen och helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 Box med Adam – 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.

10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Marlene – Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Passet är koreograferat till musiken och flera av övningarna utförs med hjälp av gummiband.

10.30 – 11.15 Löpskolning med Jennifer utomhus– Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar samt löpstyrka. Få tips på hur du kan springa mer effektivt och skonsamt för kroppen för att spara energi. Passet körs utomhus!

11.30 – 12.15 Funktionell cirkel med Adam utomhus - Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskaps om kettlebells och gummiband. Passet körs utomhus.

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, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Till instrumental musik rör vi oss med sparkar, yxor, skjuter pilbågar och låter vårt sinne och våra rörelser bli ett! Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

11.30 – 12.15 Balans med Katja- Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

12.15 – 13.15 Lunchbuffé med två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.

13.15 - 14.00 Föreläsning med Adam – Sant eller falskt inom träningsvärlden?

Vi bli ständigt matade med information i media och i samtal om vad som är bra för oss och vad som är farligt - och rönen ändras lika snabbt igen. Adam lär oss att bli källkritiska och att även se över ett sunt förhållningssätt till träning och kost. Vi går igenom några av de klassiska myterna och du får även med dig kunskap till att framöver själv kunna ta reda på om det du hör är sant eller falskt.

14.15 – 14.45 Dance med Jennifer – Härligt danspass med både gamla och nya låtar. Lev dig in i rollen från musikvideon och här är det du som är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till små koreografier i låtarna.

14.15 – 14.45 HIIT med Marlene utomhus - Är ett högentensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för hög förbränning och snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt. Passet körs utomhus.

14.15 – 14.45 BMR med Adam – Styrketräning för bröst, mage och rygg med fantasifulla gummibandsövningar samt vår egen kroppsvikt.

15.00 – 16.00 Endurance med Marlene utomhus - Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid havet. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen.

15.00 – 16.00 Soma Move med Jennifer - Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

15.00 – 16.00 Piloxing® med Katja - 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 uppskattat pass!

16.10- 16.30 Stretch med Marlene – Sträck ut i hela kroppen efter en tuff träningsdag.

16.30 Eftermiddagsfika

18.00 – 20.00 SPA

20.00 2 Rätters Middag inkl kaffe

Söndag:

07.30 – 08.30 Yinyoga med Jennifer - I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

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

07.30 – 08.15 Bootywork med Marlene – Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Föreläsning med Marlene –Mental Styrketräning!

Att bygga oss själva starka är mer än att bara ha ett starkt hjärta och stora muskler. Under denna föreläsning bygger vi oss själva starka, från insidan och ut! Med tankar och verktyg grundat från den mentala tränarens fader Lars- Eric Uneståhl går vi igenom SMAK faktorerna - Självbild, Målbild, Attityd och Känsla och arbetar med vår mentala styrketräning.

10.30– 11.15 Pilates med Jennifer - Pilates hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrka tillsammans med stretch och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

10.30 – 11.15 Tabata med Adam – Funktionell styrka och pulshöjande övningar som utförs i intervaller om 20 sekunder. Explosiva övningar med hög puls.

10.30 – 11.15 Löpning, intervaller med Marlene utomhus- 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.

11.30 - 12.15 Zumba med Jennifer - Sväng loss till latinamerikanska rytmer med massor glädje. Enkla steg och rörelser där alla kan följa med. Skön avslutning på helgen!

11.30 – 12.15 WOD med Adam utomhus – Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Träningen sker utomhus.

11.30 – 12.30 Mobility med Marlene- En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem.

12.20 – 12.45 Stretch med Jennifer – Sträck ut i kroppens alla muskler och avsluta med en skön avslappning.

12.50 – 13.15 Tack och avslutning! – Motiverande avslutande ord för helgen och överraskning.

13.15 Lunchbuffé med två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.