

## Träningsweekend TanumStrand 4-5 April 2020

### Lördag

#### 9.15 Välkomstfika

**09.45 Välkomstmöte** – Träffa instruktörerna och få information om helgen

**10.30 – 11.15 Funktionell Cirkel med Louise (Utomhus)** - Stationsträning där vi använder oss av hotellets hinderbana som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

**10.30 – 11.15 Freepower med Jessica**- 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 Les Mills BodyCombat med Mathilda** - Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt coolt powerpass!

**11.30 – 12.15 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 med en strävan om att hitta kontakt med inre bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög.

#### 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 – 15.00 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!

**14.15 – 15.00 Box med Mathilda** - 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.

**15.15 – 16.15 Yoga med Jessica** - Ett skönt yogapass för styrka, balans och rörlighet. Mjuka upp kroppen och lär dig fokusera på att vara i nuet. Passet avslutas med avslappning.

**15.15 – 16.15 Endurance och stretch med Louise (Utomhus)** - 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.

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

**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.

**07.45 – 08.30 PowerTraining med Mathilda (Utomhus)** - *"Powerwalk med styrkeövningar"* Vi tar 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 Hotelllets goda frukostbuffé**

**09.30 – 10.15 Föreläsning "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 vardagspusslet är svårt att få ihop.

**10.30 – 11.15 Tabata med Mathilda (Utomhus)** - Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka. Vi arbetar i 20-sekundersintervaller och använder både kroppsvikt och redskap på hotelllets hinderbana.

**10.45 – 11.15 Les Mills Barre® med Louise** - 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!

**11.30 – 12.15 Les Mills Body Balance® med Jessica** - 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 – 12.15 WOD med Louise (Utomhus)** - Här får du arbeta igenom hela kroppen i 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. Avsluta helgen med en utmanande klass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

**12.20- 12.40 Stretch med Jessica**- Avsluta träningshelgen med nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

**12.45 – 13.00 Avslutning för helgen!** – Motiverande avslutande ord och en överraskning att ta med sig hem.

**13.00 – 14.00 Hotelllets goda Brunch**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*