

## Träningsweekend Torekov Hotell 25-26 januari 2019

### Lördag:

#### **08.00 – 09.20 samt 15.00 – 16.30 Kroppsmätning – Check Me (mätningen tar 5 min)**

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp! Check Me ger dig den kick du behöver. En kick som bygger på det mest självklara. Sanningen om din kropp. Med en snabb och smidig mätning med InBody 720 kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti - muskelmassa, vätska, fett och vikt. Måste förbokas. Hur och när får du info om i välkomstmailet.

#### **9.30 Välkomstfika**

Instruktörerna 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 Cirkelträning på utegymmet med Sandra (utomhus)**

"Lite tuffare, lite hårdare och lite coolare". Få inspiration kring träning och användning utav vilka övningar som går att utföras på ett utegym. Oavsett väder så tränar vi ute under bar himmel.

#### **10.30 – 11.15 Freepower® med Marlene**

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen - upplevelsen kan bli magisk. Inte sällan vibrerar den sista meditationen.

#### **10.30 – 11.15 TRX med Andrianna**

Spännande och effektiv träning med mycket kroppskontroll med hjälp från band hängandes från taket – mer kända som TRX band. Hela kroppen tränas och övningarna går att få riktigt tuffa för den som vill.

#### **11.30 – 12.15 Box med Andrianna**

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.

#### **11.30 – 12.15 Löpskolning med Marlene (Utomhus)**

Lär dig hur du ska springa med rätt teknik för att få ut optimalt av löpningen. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan bättra din löpstil för ett mer effektivt löpsteg.

#### **11.30 – 12.15 Zumba med Ulrika - Enkla danssteg med massor glädje till latinamerikansk musik – det är zumba det!**

#### **12.00 - 13.15 Hotellets goda lunchbuffé**

#### **13.15 – 14.00 Föreläsning med Andrianna - "Din inre hälsa - Att våga uppleva sig själv"**

Under föreläsningen kommer vi att fördjupa oss i vår mentala hälsa, självinsikt och vad kroppen behöver för att må bra inifrån och ut. Vad är mindfulness och hur kan du - med närvaro och leva mer stressfritt, ta bättre beslut och leda dig själv?

#### **14.15 – 15.00 Sandball med Sandra**

Det här nya fantastiska träningsredskapet är en kombination av kettlebell, sandsäck och medicinboll. I 45 intensiva minuter kommer vi att arbeta oss igenom hela kroppen på alla plan i 360 grader. Fokus kommer att ligga på explosivitet, snabbhet och flexibilitet. Svettigt härligt och beroendeframkallande!

#### **14.15 – 15.15 Mobility med Andrianna**

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp

muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut s k triggerpunkter. Dessa kan försämra blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

#### **14.15 – 15.15 Endurance med Marlene (Utomhus)**

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!

**15.00 Fika, tid för incheckning och "Egen tid"** Varför inte boka en skön behandling eller bara njuta inne på Spa med pooler, bastu och härlig relaxavdelning (*ni får 10% rabatt på ord. behandlingspris uppge "Träningshelg"*).

#### **15.20- 15.40 Stretch med Marlene**

Avsluta din träningsdag genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

#### **19.00 Tvårätters middag**

### **Söndag:**

#### **07.00 Starta dagen med lite kaffe/te, frukt och nötter**

#### **06.30 – 07.30 samt 08.20 – 09.20 Kroppsmätning – Check Me (mätningen tar 5 min)**

#### **07.30 – 08.30 Yin Yoga med Marlene**

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

#### **07.30 – 08.15 PowerTraining med Andrianna**

"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 styrke- och rörlighetsövningar. För dem som vill finns även stavar att använda sig utav.

#### **08.00 – 10.30 Frukostbuffén är framdukad**

#### **09.30-10.30 Föreläsning med Jenny**

Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder Check Me resultaten. Du får konkreta tips kring hur du eventuellt kan förbättra dina resultat för en mer balanserad kropp samt grundläggande kunskaper kring kost.

#### **10.45 – 11.15 Les Mills GRIT™ Cardio med Marlene**

Är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för att bränna fett och snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt.

#### **10.45 – 11.30 Fotstyrka med Andrianna**

En klass fylld av "bra att ha övningar". Effektiva övningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. En del av kroppen som vi många gånger glömmer bort, men som är till stor vikt för vår balans och för att resten av kroppen ska kunna fungera optimalt.

#### **10.45 – 11.30 Forza med Sandra (Utomhus)**

Roligt, ovanligt och utmanande pass i japansk svärdkonst. Med hjälp av ett träsvärd fokuserar vi på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Härligt och beroendeframkallande. Släpp loss samurajen inom dig!

#### **11.30-12.00 Energipåfyllning med kaffe/te, frukt och nötter**

#### **12.00 – 12.40 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 och miniband.

#### **12.00 – 12.40 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!

**12.00 – 12.40 WOD med Andrianna (*utomhus*)**

Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar.

**12.45– 13.05 Stretch med Sofia**

Avsluta din träningshelg genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

**13.10 – 13.25 Avslutning**

Motiverande avslutande ord och avslutning för helgen!

**13:25 Hotellets goda lunchbuffé. Dusch och utcheckning.**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*