

Träningsweekend Örenäs Slott - 29 feb-1 mars 2020

09.15 **Välkomstfika** – Instrukörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

09.45 **Välkomstmöte** – Få information om helgen!

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!

10.30 – 11.15 **Tabata UTE med Camilla (Utomhus)**- Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka. Vi tränar med hjälp av redskap på hotellets fina utegym.

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 bålstrukturen. Musiken är lugn och närvaron är hög.

11.30 – 12.15 **Löpintraller med Camilla (utomhus)** - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

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

13.15 – 14.00 **Föreläsning med Camilla - 100 % mot målet!** - I föreläsningen berättar Camilla Lindholm Borg om sin resa att som en vanlig 30-åring våga satsa på en av världens hårdaste sporter, ironman och hur hon som 41-åring blev världens äldsta till att vinna EM guld. Hon berättar om sina tankar kring mål, motivation och livet och hur hon tacklar medgång och motgång.

14.15 - 14.45 **MRL med Jessica** – Här tränar du de väl utvalda delarna mage, rumpa och lår. Övningarna utförs med egan kroppen och av det mycket effektiva minibandet.

14.15 - 14.45 **Les Mills Barre® med Louise** - En klass med inspiration från balett, yoga och funktionell träning. Du tränar styrka, kroppskontroll, bålstrukturen, rörlighet och balans samt kommer förbättra din hållning. Graciöst och underbart!

15.00 – 16.00 **Les Mills Body Balance med Jessica**- Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

15.00 – 16.00 **Endurance (Utomhus) och stretch med Camilla** - Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!

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

19.00 **2 rätters middag på slottet**. Förrätt och huvudrätt.

Söndag:

7.30 – 8.30 **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 – 8.30 **PowerTraining med Louise (Utomhus)** - "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.

8.30 – 9.45 Frukostbuffé på slottet

9.45 – 10.30 **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.

10.45 – 11.30 **Piloxing med Jeanette** - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

10.45 - 11.30 **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. Oavsett väder så tränar vi ute under bar himmel.

11.30 – 12.00 Energipåfyllning med smoothie

12.00 – 12.40 **Dansaerobic med Jeanette**- Dansaerobic är ett effektivt sätt att träna kondition och koordination genom att bygga ihop olika steg, snurrar och hopp till en rolig och dansant koreografi.

12.00 – 12.40 **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!

12.45 - 13.00 **Stretch med Jessica** - Avsluta din träningshelg genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

13.00 – 13.15 **Tack och avslutning** – Avslutning för helgen och överraskning.

13.15 Slottets goda brunch