

## Träningsweekend Örenäs Slott - 16-17 maj 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 **Floorfiller med Sofia** - Ett härligt och egenkoreograferat danspass som bjuder på olika dansstilar och känslor. Släpp loss din inre dansare och låt energin flöda!

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 **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.

11.30 – 12.15 **Pilates med Sofia** - 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!

12.15 – 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 **Miniband workshop med Frida** - Enkelt träningsredskap som du kan ha med överallt! I träningsväskan, hemma, på resan, på jobbet etc. Här får du tips på hur du enkelt skapar effektiv träning för större delen av kroppen med ett litet gummiband.

14.15 - 14.45 **Box med Sofia** - Slag och sparkar som utförs genom att arbeta två och två. Massor med energi och självkänsla!

15.00 – 16.00 **Mobility med Frida** - 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 sk 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.

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 **Yoga med Jeanette** - Ett skönt yogapass för styrka, balans och rörlighet. Skön start på dagen som mjukar upp kroppen och lär dig fokusera på att vara i nuet. Passet avslutas med avslappning.

07.45 – 8.30 **PowerTraining med Frida (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 med Frida – Keep it simple!**

Maten är en stor social del av vår tillvaro, vi samlas kring maten i gemenskap med andra, våra högtider är starkt kopplade till mat och vår svenska fika är djupt rotad i oss. Frida går igenom hur vi kan njuta av detta samtidigt som vi kan göra bra val. Hur ska man tänka idag i denna djungel av kostråd? I denna föreläsning får du tips om hur du kan få mer energi och mindre skräp i din mat och att ej krångla till det - keep it simple helt enkelt!

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

10.45 - 11.30 **Funktionell styrka med Frida** - Ett pass där vi jobbar igenom hela kroppen med funktionella övningar. Vi använder oss av vår egen kroppsvikt, gummiband och pinnar för att på ett roligt och lekfullt sätt utmana vår balans, koordination och styrka.

11.30 – 12.00 **Energipåfyllning med smoothie**

12.00 – 13.00 **Les Mills Body Balance med Jeanette** - 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.

12.00 – 12.40 **HIIT med Sofia (Utomhus)** - En högintensiv final på träningshelgen! Det här är ett konditionspass som inget annat, utformat för att snabbt förbättra din atletiska förmåga och ge dig en effektiv träning på kort tid. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt. En utmanande klass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli och en grym avslutning på helg

12.45 - 13.00 **Stretch med Frida** - 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**



