



Träningsweekend Riviera 25-26 april

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 framdukad.

9.45 Välkomstmöte

Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

10.30 – 11.15 Cirkelträning på utegymmet (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 Dans

Med rytmer och toner från världens alla hörn dansar vi loss. Enkla, men svettiga koreografier där alla kan hänga med. Shaka, snurra och skratta tillsammans i en atmosfär fylld av träningsglädje.

11.30 – 12.15 Pilates

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.

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 Sandball

Det här nya fantastiska träningsredskapet är en kombination av kettlebell, sandsäck och medicinboll. Fokus kommer att ligga på explosivitet, snabbhet och flexibilitet. Svettigt härligt och beroendeframkallande!

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunchbuffé

13.15 – 14.00 Föreläsning med Sandra

Sandra delar med sig av sina bästa tips till att lyckas med träningen utan ett gym och med begränsat med tid. Hur sätter man ihop ett eget hemmaträningspass? Vad ska man tänka på och vilka redskap rekommenderas att användas? Du får tips på hur du på egen hand kan bygga upp pass som du enkelt kan utföra i hemmet med begränsat med redskap.

14.15 – 14.45 Aqua

Fartfyllt aquapass med konditions- och styrkeövningar i poolen till glad musik. Perfekt att variera landträningen med skonsam men ändå intensiv träning i vattnet.

14.15 – 14.45 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.

14.15 – 14.45 Core

Stärk upp kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna med effektiva och utmanande övningar.

15.00 – 16.00 Organic Body Work

Fundamentala rörelser i en flödande upplevelse. Effektiv och spännande träning av styrka, balans, flexibilitet och toning av kropp och hållning. Tempot är lugnt och närvaron är hög. Avslutas med avslappning.

15.00 – 16.00 Miniband tabata och stretch

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder minibandet som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

15.00 – 16.00 Endurance och stretch 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!

16.00 Fika, tid för incheckning och "Egen tid"

Varför inte boka en skön behandling eller bara njuta med pooler, bastu och härlig relaxavdelning

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 Aqua Tabata

Aqua pass där vi arbetar med vattenmotståndets alla fördelar på ett intensivt sätt. Passet utförs i intervallform med 20 sekunders arbete som följs av 10 sekunders vila genom hela passet.

07.30 – 08.15 PowerTraining

"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 – 11.30 Bootcamp

Fyspass i omgivningarna runt hotellet. Roligt pass med fantasifulla övningar där bara fantasin sätter gränser. Det ultimata passet för att bli starkare. Passet hålls utomhus!

10.45 – 11.30 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.

10.45 – 11.30 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.

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

12.00 – 13.00 Mobility med Marlene

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.

12.00 – 12.40 Afro med Sandra

Till ljudet av trummor dansar vi med stora, kraftfulla och jordnära rörelser i en dynamisk barfotadans. Frigörande och härligt!

12.00 – 12.40 WOD med Adam (*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

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.