



## Träningsweekend Selma SPA, 3-5 april 2020

### Fredag 3/4:

15.00 – 17.00 **Eftermiddagsfika**

16.00-16.45 **Träningspass** – SpinPuls - *Pulsbaserad konditionsträning på cykel och med pulsband så visar Polar vägen i ansträngningsnivå.*

15.00-19.30 **Tillgång till spa** – *Njut av en skön och avkopplande stund på SPA innan träningsaktiviteterna drar igång på riktigt.*

19.30 **2-rätters middag**

### Lördag 4/4:

07.30-10.00 **Frukostbuffé**

07.30 – 08.15 **Powerwalk** med Marlene – *Väck din kropp till liv genom en skön promenad i de vackra omgivningarna runt Selma Spa.*

07.30 – 08.30 **Yoga** – med Thea– *Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fyll på med energi för träningshelgen!*

09.45- 10.15 **Välkomstmöte** – *Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Selma Spa och helgens aktiviteter.*

10.30- 11.15 **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. Vid fint väder körs passet utomhus.*

10.30 – 11.15 **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.*

11.30 – 12.00 **Aqua** med Thea – *Härligt, glatt och skonsamt vattenpass med både styrka och kondition.*

11.30 – 12.15 **Löpskolning** med Marlene– *Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar samt löpstyrka. Få tips på hur du kan springa mer effektivt och skonsamt för kroppen för att spara energi. Passet körs utomhus!*

12.15 – 13.15 **Lunchbuffé**, 3 varmrätter, kallskuret, samt dessert, kaffe/te

13.30 – 14.15 **Föreläsning**

14.30 – 15.15 **Freepower** med Marlene - *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, skärpt, dansant och avspänd, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass! Vid fint väder körs passet utomhus.*

14.30 – 15.15 **Funktionell Cirkel** med Adam – *Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas med hjälp av kettlebells, viktplattor, egen kroppsvikt och gummiband. Passet körs utomhus.*

15.30 – 16.30 **Endurance och stretch** med Marlene- *Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i skogen i de vackra skogsslingorna. Passet körs utomhus!*

15.30 – 16.30 **Body Balance** – Les Mills med Thea - *En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.*

16.30 – **Eftermiddagsfika**

16.30 – 19.30 - **SPA**

19.30 - **Kvällsbuffé**

## Söndag 5/4:

07.30 – 08.15 **PowerTraining** med Adam - *”Powerwalk med styrkeövningar” En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.*

07.30 – 08.30 **YinYoga** med Marlene– *I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.*

07.30 – 10.00 **Frukostbuffé**

09.30 – 10.15 **Föreläsning**

10.30 – 11.15 **HIIT** med Marlene - *är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är 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.*

10.30 – 11.15 **Pilates** med Thea - *Pilates hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrka tillsammans med stretch och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!*

11.30 – 12.15 **Dance Fusion** med Thea– *Härligt danspass med mixade dansstilar. Vi jobbar igenom låt för låt med enklare steg där alla kan hänga med. På golvet är det du som är stjärnan!*

11.30 – 12.15 **WOD** med Adam - *Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Träningen sker utomhus. Perfekt avslutning på helgen.*

12.20– 12.45 **Stretch** med Marlene – *Avsluta din träningshelg med en skön längre stretch där vi sträcker ut i kroppens alla muskler.*

12.45 – 13.00 **Avslutning**

13.00 **Lunchbuffé och avslutning**- 3 varmrätter, kallskuret, samt dessert, kaffe/te

*Mindre ändringar i schemat kan förekomma och föreläsningarna presenteras längre fram*

