

## Skepparholmen 9-10 maj 2020

### Lördag:

#### 09.15 Välkomstfika

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

**10.30- 11.15 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 bålmuskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög.

**10.30 – 11.15 Les Mills Sh'bam med Karin** - Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

**10.30 – 11.15 Tabata med Evelina (UTE)**– Funktionell styrka och pulshöjande övningar som utförs i intervaller om 20 sekunder. Explosiva övningar med hög puls.

**11.30 – 12.15 Box med Karin** - Släpp loss med slag och sparkar med hjälp av handskar och mitzar. På en boxklass kan du utmana både styrka och kondition på ett både roligt och väldigt friggörande sätt!

**11.30 – 12.15 Les Mills BodyAttack med Evelina** - Ett sportinspirerat konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. En högintensiv intervallträningsklass kombinerar atletiska aeroba rörelser med styrka och stabiliseringsövningar.

**11.30 – 12.15 Löpning, intervaller med Louise (UTE)** - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Vi utför intervallerna på ett roligt och lekfullt sätt - Perfekt inspiration till kommande löppass.

**12.15 – 13.15 Lunchbuffé** med två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.

#### **13.15 - 14.00 Föreläsning med Karin - Att träna rätt utifrån kropp och förutsättningar!**

Med utgångspunkt i sina erfarenheter från träningsbranschen och sin mångåriga roll som personlig tränare pratar Karin om hur träning kan och bör anpassas efter individ och förutsättningar. Vi gör enklare hållningsanalyser, tittar på de vanligaste hållningsproblematikerna och vad de beror på samt reflekterar hur man kan träna för att förebygga och bli av med ineffektiva rörelsemönster och smärta.

**14.15 – 14.45 Booty Move med Evelina** - 30 minuter med intensivt fokus på rumpa och lår. Här får du, med hjälp av miniband, grym och tidseffektiv träning och en go rivstart av helgen.

**14.15 – 14.45 Les Mills Barre med Louise** - En klass med fokus på "tone and shape" där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska ballettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder!

**14.15 – 14.45 HIIT med Karin (UTE)**- Ett högintensivt konditionspass som inget annat utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt. Passet körs utomhus.

**15.00 – 16.00 Les Mills BodyBalance med Evelina** - 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 med Karin (UTE)**- Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid havet. Här gör vi den vanliga löprundan mer lekfull och levande med intervaller, backar, styrka och teamövningar. Om du vill ha en tuff final på träningsdagen så är det här passet för dig!

**15.15 - 16.00 Skadeförebyggande träning (Workshop) + stretch med Louise** - Pass framtaget av sjukgymnast för att fokusera på de små musklerna i kroppen som behöver stärkas upp, så inte de stora tar överhand. Vi tar stor hjälp från minibands.

**16.10- 16.30 Stretch med Karin**– Sträck ut i hela kroppen efter en tuff träningsdag.

**16.30 Eftermiddagsfika**

**18.00 – 20.00 SPA**

**20.00 Tvårätters Middag inkl kaffe**

## **Söndag:**

**07.30 – 08.30 Yoga med Evelina**– En skön start på dagen, då vi sakta väcker kroppen till liv. Rörlighet, styrka och balans – Allt i ett lugnt och behagligt tempo i full närvaro. Vi flödar igenom rörelserna och avslutar i en avslappning

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Karin utomhus** - "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 styrkeövningar.

**07.45 – 08.15 Morning Cardio med Louise** - Olika steg och pulshöjande övningar till glädjefylld musik.

**07.30 – 10.00 Frukostbuffé**

**09.30 – 10.15 Föreläsning** (*Tema för föreläsningen presenteras senare*).

**10.30– 11.15 Les Mills Body Combat med Karin** - Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt coolt powerpass!

**10.30 – 11.15 Funktionell Styrka med Evelina** - Med hjälp utav gummiband och viktplattor använder vi fantasifulla övningar för att träna igenom hela kroppen.

**10.30 – 11.15 Funktionell cirkel med Louise (UTE)** - Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskap som kettlebells och gummiband. Passet körs utomhus.

**11.30 - 12.00 Les Mills CXWorx med Louise** - Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

**11.30 – 12.15 Military Training med Karin (UTE)** - Med fokus på kondition utmanar vi oss både fysiskt och psykiskt under detta utomhuspass. Vi arbetar som team och pushar oss till max med kroppsvikt som huvudsaklig belastning. Avsluta helgen med en riktig urladdning!

**11.30 – 12.30 Mobility med Evelina** - En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem.

**12.20 – 12.45 Stretch med Karin**– Sträck ut i kroppens alla muskler och avsluta med en skön avslappning. För Zumba och WOD gänget.

**12.50 – 13.15 Tack och avslutning!**

**13.15 Lunchbuffé** med två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.