



## Träningshelg Torekov - 28-29 mars 2020

### Lördag

**08.00 – 09.20, samt 15.00 – 16.30** Kroppsmätning – Check Me (mätningen tar 5 min)

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. Bokas genom att maila [jenny.schacht@hotelskansen.se](mailto:jenny.schacht@hotelskansen.se)

**09:30** Samling och välkomstfika står framdukat

**09.45** Välkomsträff – *Träffa instruktörerna och få information om helgens träning.*

**10:30-11:15** Les Mills Body Step® med Therese - *En modern och atletisk version av step-up med ledorden energi, kraft och glädje! Enkla steg och rörelser på, över och runt brädan Passar dig som vill träna kondition, styrka och koordination.*

**10:30 11:15** TRX med Camilla– *Vi kommer att bjuda på en spännande och effektiv träning med mycket kroppskontroll med hjälp från band hängandes från taket – mer kända som TRX band. Hela kroppen tränas och övningarna går att få riktigt tuffa för den som vill.*

**10:30-11:15** Cirkelträningsspass med Sofia (UTE)– *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.*

**11:30-12:15** Core med Therese - *Träna kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna.*

**11:30-12:15** Löpskolning med Camilla (UTE) - *Lär dig hur du ska springa med god 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. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.*

**11:30-12:15** Box med Sofia - *Slag och sparkar som utförs genom att arbeta två och två. Massor med energi och självkänsla!*

**12.00 - 13.15** Hotellets goda lunchbuffé

**13:15-14:00** Föreläsning med Camilla – *100 % mot målet! I föreläsningen berättar Camilla Lindholm Borg om sin resa att som en vanlig 30åring våga satsa på en av världens hårdaste sporter, ironman och hur hon som 41åring 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.*

**14:15-15:00** Afro med Therese - *Till ljudet av trummor dansar vi med stora, kraftfulla och jordnära rörelser i en dynamisk barfotodans. Frigörande och härligt!*

**14:15-15:00** Sandball med Sofia –*Ett träningsredskap som är en kombination av en kettlebell, sandsäck och medicinboll. Vi kommer jobba med 10 olika övningar i 3 loopar som främjar styrka, explosivitet, kroppsmedvetenhet och balans. 40s arbete och 20s vila blir en modern och nytänkande cirkelträning*

**14:15-15:15** Endurance och stretch med Camilla (UTE)– *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!*

**15:00** Fika, tid för incheckning och "Egen tid" – *Varför inte boka en skön behandling eller bara njuta inne på Spa med pooler, bastu och härlig relaxavdelning (ni får 10% rabatt på ord. behandlingspris uppge "Träningshelg").*

**15.10 - 15.30** Stretch för Afro och Sandball med Sofia- *Avsluta din träningsdag genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.*

**19:00** Tvårätters middag

## **Söndag**

**07:00** Starta dagen med lite kaffe/te, frukt och nötter

**06.45 – 07.40, samt 08.20 – 09.20** Kroppsmätning – Check Me (mätningen tar 5 min)

**07:30-0 8:30** Yoga med Sofia- *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.*

**07.30 – 08.15** PowerTraining med Sandra (UTE) – *”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.*

**07:45- 08:15** Morning cardio med Therese - *Enkla stegkombinationer som utförs till medryckande musik. Kort och gott ett hederligt gympapass med kondition och några styrkelåtar enbart med kroppen som redskap.*

**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 resultatet. 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** Buddy Bootcamp på utegymmet med Sofia (UTE) - *Vi arbetar parvis och tar oss igenom styrketräning för hela kroppen med kompisen som vår motpol och vikt. Lekfullt, härligt och utmanande!*

**10:45-11:30** Bootylicious med Sandra - *En enkel men lite flirtig dansklass full av glädje, energi och mycket höfter.*

**11:00-11:30** Les Mills CX Works® med Therese - *Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmuskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.*

**11:30-12:00** Energipåfyllning med kaffe/te, frukt och nötter

**12:00-12:40** Funktionell Styrka med Sandra Lindau Sterner - *Glatt och energifullt pass med funktionella övningar koreograferat till musik. Vi använder oss huvudsakligen av gummiband som redskap med fantasifulla övningar.*

**12:00-12:40** Tabata med Sofia (UTE) - *En högintensiv final på träningshelgen! Det här passet bygger på vetenskapligt baserad träning i intervallform där vi utan redskap kör igenom hela kroppen. 20 s arbete/10s vila. Hur roligt som helst och precis så jobbigt du önskar då endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli- en grym avslutning på helgen!*

**12:00-12:40** Les Mills Sh´bam® med Therese - *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!*

**12:45-13:00** Stretch med Therese - *Avsluta din träningshelg genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.*

**13.05 – 13.20** Avslutning – *Vi samlas för att knyta ihop helgen och ta avsked. Tack och på återseende.*

**13:20** Hotelllets goda lunchbuffé. Dusch och utcheckning.