

Träningsweekend Örenäs Slott - 29 feb-1 mars 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 **Les Mills Sh´bam ned Jessica** - 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 **Funktionell Cirkel med Louise (Utomhus)** - Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat. Oavsett väder så tränar vi ute under bar himmel.

11.30 – 12.15 **Freepower med Jessica** - 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, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

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.

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 **MRL med Jessica** – Här tränar du de väl utvalda delarna mage, rumpa och lår. Övningarna utförs med egan kroppen och av det mycket effektiva minibandet.

14.15 - 14.45 **Les Mills Barre® med Louise** - En klass med inspiration från balett, yoga och funktionell träning. Du tränar styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans samt kommer förbättra din hållning. Graciöst och underbart!

15.00 – 16.00 **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 bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög.

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 **Yin Yoga med Jessica** - 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 – 8.30 **PowerTraining med Louise (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 "Yoga i vardagen" med Jessica** - Smält din frukost samtidigt som du får in rörlighetsövningar och kunskap i hur du i din vardag med små medel kan ge dig själv bästa förutsättningar. Du får prova på sittande yoga med olika positioner där du får med dig en övningsbank. Övningarna växlas med andningsövningar som ger goda förutsättningar inför stressiga kontorsdagar eller när vardagspusslet är svårt att få ihop.

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

10.45 - 11.30 **Tabata (Utomhus) med Louise** – Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka. Passet körs på hotellets fina utegym

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 **WOD med Louise (Utomhus)** - Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block där ditt redskap i huvudsak är din egna kropp. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar. Avsluta helgen med en utmanande klass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

12.45 - 13.00 **Stretch (för WOD) med Jessica** - 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