

Skepparholmen 21-22 Mars

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 Funktionell cirkel med Adam utomhus - 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.

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 Pilates med Jennifer - 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! Passet avslutas med avslappning.

11.30 – 12.15 Löpskolning med Jennifer utomhus– 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!

11.30 – 12.15 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 – 12.15 Playful movement med Adam – Ett lekfullt pass där vi tränar igenom hela kroppen med hjälp från varandras kroppar. Vi arbetar i team om två och två genom att tocha, försvara och pressa. Knäböj rygg mot rygg, armhävning med klapp, bänkprens med kompis och axelpressar är bara några av alla övningar.

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

13.15 - 14.00 Föreläsning (Tema för föreläsningen presenteras senare)

14.15 – 14.45 Core med Jennifer – Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mage- och ryggmusklerna.

14.15 – 14.45 HIIT med Adam utomhus - Är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för hög förbränning och snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt. Passet körs utomhus.

14.15 – 14.45 Strong by Zumba® med Marlene - En kombination av HIIT, egna kroppsviktsövningar, styrka och kondition koreograferat till musiken, som givetvis är latinamerikansk. Enda likheten med zumba är musiken, i övrigt ett ösigt pass utan dans!

15.00 – 16.00 Endurance med Marlene utomhus - Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid havet. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen.

15.00 – 16.00 Yinyoga med Jennifer - 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.

15.00 – 16.00 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.

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

16.30 Eftermiddagsfika

18.00 – 20.00 SPA

20.00 2 Rätters Middag inkl kaffe

Söndag:

07.30 – 08.30 Yoga med Jennifer – 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 Adam 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.

07.30 – 08.15 Bootywork med Marlene – Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé

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

10.30– 11.15 Soma Move med Jennifer - Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

10.30 – 11.15 Tabata med Marlene – Funktionell styrka och pulshöjande övningar som utförs i intervaller om 20 sekunder. Explosiva övningar med hög puls.

10.30 – 11.15 Löpning, intervaller med Adam utomhus- 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.

11.30 - 12.15 Zumba med Jennifer - Sväng loss till latinamerikanska rytmer med massor glädje. Enkla steg och rörelser där alla kan följa med. Skön avslutning på helgen!

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

11.30 – 12.30 Mobility med Marlene- En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Vi kommer även att ta hjälp från en triggerboll. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem.

12.20 – 12.45 Stretch med Jennifer – 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.