

## Skepparholmen 24-25 Juni

### Onsdag:

#### 09.15 Välkomstfika

**09.45- 10.15 Välkomstmöte** – Träffa dina instruktörer för träningsdagarna och få information om eventet!

#### 10.30- 11.15 PowerTraining med Liz

”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.

#### 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. Passet körs utomhus vid fint väder.

#### 11.30 – 12.00 Core med Liz

Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mage- och ryggmusklerna.

#### 11.30 – 12.00 Les Mills GRIT™ Cardio med Marlene

Är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för att bränna fett och snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt. Passet körs utomhus vid fint väder

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

**12.00 -16.00 Egen tid** - för återhämtning, sol bad och besök till Spa för den som vill. För dem som önskar går vi tillsammans bort till Trollsjön som ligger alldeles i närheten för några sköna timmar tillsammans.

#### 16.00 – 16.30 Strong by Zumba® med Marlene

Ett kampsportsinspirerat HIIT pass med funktionella övningar. Pulsen är hög och en stor coolhetsfaktor i passet. Rörelserna är synkade till musik som ger det hela lite av en euforisk känsla. Övningarna visas i olika nivåer, så alla kan vara med! Obs, ingen dans. Det är bara företaget zumba som ligger bakom det. Passet körs utomhus vid fint väder.

#### 16.00 – 16.30 Mobility med Liz

En klass fylld av dynamisk rörlighet och effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll.

#### 16.45 – 17.45 Endurance med Marlene

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.

#### 16.45 – 17.45 Yinyoga med Liz

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.

#### 17.45 Hälsofika

#### 18.00 – 20.00 SPA

#### 20.00 2 Rätters Middag inkl kaffe

## Torsdag:

### **07.30 – 08.30 Yoga med Liz**

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 – 08.30 Löpskolning med Marlene**

Lär dig hur du ska springa med rätt 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. För dem som önskar så avslutar vi med en joggingtur.

### **07.30 – 10.00 Frukostbuffé**

**09.30 – 10.15 Föreläsning med Marlene och Liz** (Tema för föreläsningen presenteras senare).

### **10.30– 11.15 Afro med Liz**

Dans med stora rörelser som utförs till afrikansk musik. Släpp loss och ta fram frihetskänslan i dig. Enkelt frigörande och fantastiskt pass! Passet körs utomhus vid fint väder!

### **10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Marlene**

Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, balans, styrka och kondition. Passet är koreograferat till musiken och flera av övningarna utförs med hjälp av gummiband, miniband och pinne.

### **11.30 - 12.30 Box och stretch med Marlene**

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. Garanterat roligt att slå på något! Passet körs utomhus vid fint väder!

### **11.30 – 12.30 Les Mills Body Balance™ med Liz**

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.

### **12.50 – 13.15 Tack och avslutning!**

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

Eftermiddagen erbjuder fritt förfogande för sol, bad och spa!

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*