

## 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 Helena 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 toucha, försvara och pressa. Knäböj rygg mot rygg, armhävning med klapp, bänkpress med kompis och axelpressar är bara några av alla övningar. Går utmärkt att komma själv.

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

#### 13.15 - 14.00 Föreläsning med Helena – Så får du träningen till en del utav din vardag

Som trebarnsmor, chefsjurist och på elitnivå inom löpning så vet Helena hur viktigt det är med planering för att finnas till för alla andra, men utan på bekostnad utav sig själv. Helena delar med sig utav sina bästa tips och trix för att få pusslet att gå ihop och samtidigt prioritera träningen och hälsan dagligen. Löpningen blev räddningen till att få in träningen var som helst och när som helst. Utifrån Helenas berättelse och frågeställningar är det din tur att sätta din agenda där du äger ditt liv.

**14.15 – 14.45 Dance med Jennifer** - Härligt danspass med både gamla och nya låtar. Lev dig in i rollen från musikvideon och här är det du som är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till små koreografier i låtarna.

**14.15 – 14.45 Core Tabata med Marlene** – Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mage- och ryggmusklerna. Passet utförs i intervaller om 20 sekunder.

**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.

**15.00 – 16.00 Endurance med Helena 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 Yin yoga 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 Workshop med Adam – Vässa tekniken i dina basövningar**

Detta föreläsningsspass kommer att ske i workshopform, där du själv är delaktig i att känna in rörelserna. Hitta nyckeln till att få knäböjen ännu mer effektiva, utmana dina marklyft och med hjälp av rätt teknik öka vikterna nästa gång du gör bänkpress. Förutom de klassiska övningarna på gymmet slipar vi även på tekniken i typiska övningar som utförs under ett gruppträningspass, nu med pauser där du ges möjlighet att stanna, upp, känna in och få feedback så du ser att du gör rätt.

**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 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, det är inte dans.

**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 kroppskontroll. 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.