



## Träningsweekend Selma SPA, 9-11 oktober 2020

### Fredag 9/10:

15.00 – 17.00 **Eftermiddagsfika**

16.00-16.45 **Träningspass med instruktör från Selma Spa - SpinPuls**

*Pulsbaserad konditionsträning på cykel och med pulsbånd så visar Polar vägen i ansträngningsnivå.*

15.00-19.30 **Tillgång till spa**

*Njut av en skön och avkopplande stund på SPA innan träningsaktiviteterna drar igång på riktigt.*

19.30 **2 -rätters middag**

### Lördag 10/10:

07.30-10.00 **Frukostbuffé**

07.45 – 08.15 **Bootymoove med Evelina**

*30 minuter med intensivt fokus på rumpa och lår. Här får du, med hjälp av miniband, grym och tidseffektiv träning och en härlig rivstart av helgen.*

07.30 – 08.30 **Yoga med Marlene**

*Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på med energi för träningshelgen!*

09.45- 10.15 **Välkomstmöte**

*Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Selma Spa och helgens aktiviteter.*

10.30- 11.15 **Freepower med Marlene**

*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, skärpt, dansant och avspänd, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!*

10.30 – 11.15 **Funktionell Cirkel med Adam (UTE)**

*Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas på hotellets fina utegym och med hjälp från andra coola redskap.*

11.30 – 12.00 **Aqua Tabata med Marlene**

*Härligt, glatt och skonsamt vattenpass med både styrka och kondition. Vi arbetar i intervallform för att öka upp intensiteten.*

**11.30 – 12.15 Body Attack Les Mills med Evelina**

*Ett sportinspirerat konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Vi kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Lite som ett tuffare och häftigare gympapass.*

12.15 – 13.15 **Lunchbuffé**, 3 varmrätter, kallskuret, samt dessert, kaffe/te

**13.30 – 14.15 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 och med hjälp av rätt teknik få ut mer utav några utav de klassiska övningarna på gymmet. Förutom gymövningarna 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.*

**14.30 – 15.15 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. Vid fint väder körs passet utomhus.*

**14.30 – 15.15 Löpskolning med Marlene (UTE)**

*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!*

**15.30 – 16.30 Grit Strength Les Mills och stretch med Marlene**

*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 skivstång och viktplattor till din hjälp. Passet är 30 minuter och därefter njuter vi av en lång skön stretch.*

**15.30 – 16.30 Body Balance Les Mills med Evelina**

*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.*

16.30 – **Eftermiddagsfika**

16.30 – 19.30 - **SPA**

19.30 - **2 rätters middag**



## Söndag 11/10:

### 07.45 – 08.15 **PowerTraining med Adam**

"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stopp för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

### 07.30 – 08.30 **YinYoga med Marlene**

*I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stelheter som blir smidigare och mer elastiska. Vi håller i positionerna 3-5 min och är enbart sittandes och liggandes. Yinyoga fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Lätt beroendeframkallande och fantastiskt för återhämtning.*

### 07.30 – 10.00 **Frukostbuffé**

### 09.30 – 10.15 **Workshop med Marlene- Bli din egen bästa chef!**

*Under denna workshop får du under vägledning arbeta med din insida, dina mål och val i livet. Du får bland annat se över dina värderingar, pumpa dina däck, kika på ditt livshjul och ha möte med dig själv.*

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

*Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Passet är koreograferat till musiken och övningarna utförs med funktionella redskap som gummiband, miniband och viktplattor.*

### 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!

### 11.30 – 12.15 **Mobility med Evelina**

*En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen, men även med hjälp från en pinne.*

### 11.30 – 12.15 **WOD med Adam**

*Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Träningen sker utomhus. Perfekt avslutning på helgen.*

### 12.20– 12.45 **Stretch med Marlene**

*Avsluta din träningshelg med en skön längre stretch där vi sträcker ut i kroppens alla muskler.*

### 12.45 – 13.00 **Avslutning**

13.00 **Lunchbuffé och avslutning**- 3 varmrätter, kallskuret, samt dessert, kaffe/te