

Träningsweekend Hotell Öresund 3-4 oktober 2020

Lördag:

9.30 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

9.45 Välkomstmöte

Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Andrianna (utomhus)

”Lite tuffare, lite hårdare och lite coolare”. Vi arbetar stationsvis och utmanar både vår styrka, kondition och koordination med hjälp av den egna kroppsvikten och coola redskap. Oavsett väder så tränar vi ute under bar himmel.

10.30 – 11.15 Freepower® med Marlene

En explosiv, frigörande och meditativ klass. Ett riktigt coolt, utrensande och svettigt pass! 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.

11.30 – 12.15 Box med Andrianna

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.

11.30 – 12.15 Löpskolning med Marlene (Utomhus)

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.

12.15 - 13.15 Hotelllets goda lunchbuffé

13.15 – 14.00 Föreläsning med Andrianna - “Din inre hälsa - Att våga uppleva sig själv”

Under föreläsningen kommer vi att fördjupa oss i vår mentala hälsa, självinsikt och vad kroppen behöver för att må bra inifrån och ut. Vad är mindfulness och hur kan du - med närvaro och leva mer stressfritt, ta bättre beslut och leda dig själv?

Efter föreläsningen promenerar vi bort till Citadellet för att spendera eftermiddagen där med klasser inomhus och ute runt Vallgraven och på innergården.

14.30 – 15.15 Piloxing med Jeanette

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig.

14.30 – 15.15 Penalty box med Andrianna (utomhus)

Atletiskt pass där vi använder oss utav en ”box” att röra oss runt. Snabba fötter, förflyttningar och hopp över – allt för att träna upp oss till att bli snabba och atletiska. Passet utförs i intervallform. Passet utförs på borggården i fantastisk miljö! (Vid sämre väder körs passet inomhus.

14.30 – 15.15 Core Connect med Marlene

Träna upp kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna. Utmanande styrkeövningar som utförs i ett jämnt och lugnt tempo till behaglig musik. Passet avslutas med avslappning.

15.30 – 16.30 Body Balance Les Mills med Jeanette

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.

15.30 – 16.30 Endurance och stretch med Marlene (Utomhus)

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet, på stranden, på borggården och kring vallgravarna. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute! Vi avslutar passet med stretch.

15.30 – 16.30 Mobility på Citadellet med Andrianna

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och

bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut skeletts triggerpunkter. Dessa kan försämra blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

16.30 Fika, tid för incheckning, spa och "Egen tid"

19.30 Tvårätters middag

Söndag:

07.30 – 08.30 Yin yoga med Marlene

En klass där du varvar ner och landar i nuet, precis som det är. Vi stannar i våra positioner en längre tid och är enbart sittandes och liggandes. En inre resa både för både kropp och själ där du får tid att vara tillsammans med dig själv. En perfekt start på dagen.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Andrianna

"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.

08.00 – 10.30 Frukostbuffén är framdukad

09.30-10.30 Föreläsning med Sandra – Så lyckas du med hemmaträningen!

Sandra delar med sig av sina bästa tips till att lyckas med träningen utan ett gym och med begränsat med tid. Hur sätter man ihop ett eget hemmaträningsspass? Vad ska man tänka på och vilka redskap rekommenderas att användas? Du får tips på hur du på egen hand kan bygga upp pass som du enkelt kan utföra i hemmet med begränsat med redskap.

10.45 – 11.15 Funktionell styrka med Marlene (Utomhus)

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 och miniband.

10.45 – 11.30 Dance med Sandra

Med rytmer och toner från världens alla hörn dansar vi loss. Enkla, men svettiga koreografier där alla kan hänga med. Shaka, snurra och skratta tillsammans i en atmosfär fylld av träningsglädje.

11.45 – 12.30 Pilates med Sandra

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!

11.45 – 12.30 WOD med Andrianna (utomhus)

Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar.

12.40– 13.00 Stretch med Andrianna

Avsluta din träningshelg genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

13.05 – 13.15 Avslutning

Motiverande avslutande ord och avslutning för helgen!

13:15 Hotellets goda brunch

Mindre ändringar i schemat kan ske