Träningsweekend Riviera 13-14 juni

Lördag

08.00 – 09.20 samt 15.00 – 16.30 Kroppsmätning – Check Me (mätningen tar 5 min)
Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp! Check Me ger dig den kick du behöver. En kick som bygger på det mest självklara. Sanningen om din kropp. Med en snabb och smidig mätning med InBody 720 kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti - muskelmassa, vätska, fett och vikt. Måste förbokas. Hur och när får du info om i välkomstmailet.

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 Core Connect med Louise - Klassen inleds stående med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålmuskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög.

10.30 – 11.15 Box med Karin - 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.

10.30 – 11.15 Forza med Sandra (UTE) - Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!

11.30 – 12.15 Les Mills Sh´bam med Karin - Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

11.30 – 12.15 Sandball med Sandra - Det här nya fantastiska träningsredskapet är en kombination av kettlebell, sandsäck och medicinboll. I 45 intensiva minuter kommer vi att arbeta oss igenom hela kroppen på alla plan i 360 grader. Fokus kommer att ligga på explosivitet, snabbhet och flexibilitet. Svettigt härligt och beroendeframkallande!

11.30 – 12.15 Cirkelträning (UTE) med Louise - ”Lite tuffare, lite hårdare och lite coolare”. Här kombineras övningar med fokus på styrka såväl som kondition på ett sätt som ger dig stor möjlighet att lägga ribban för ditt träningspass- väldigt högt eller anpassat efter dina förutsättningar. Oavsett väder så tränar vi ute..

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunchbuffé

13.15 – 14.00 Föreläsning med Karin - ***Att träna rätt utifrån kropp och förutsättningar!***
Med utgångspunkt i sina erfarenheter från träningsbranschen och sin mångåriga roll som personlig tränare pratar Karin om hur träning kan (och bör) anpassas efter individ och förutsättningar. Vi gör enklare hållningsanalyser, tittar på de vanligaste hållningsproblematikerna och vad de beror på samt reflekterar kring hur man kan träna för att förebygga eller bli av med ineffektiva rörelsemönster och smärta.

14.15 – 14.45 Aqua med Sandra - Fartfyllt aquapass med konditions- och styrkeövningar i poolen till glad musik. Perfekt att variera landträningen med skonsam men ändå intensiv träning i vattnet.

14.15 – 14.50 Les Mills Barre med Louise - En klass med fokus på ”*tone and shape*” där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska balettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder!

14.15 – 14.50 Tabata Cardio med Karin (UTE)- Ett högintensivt konditionspass baserat på Tabata-intervaller utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt. Passet körs utomhus.

15.10 – 15.55 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!

15.10 – 15.55 Löpintervaller med Louise (UTE) - 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.

15.00 – 15.55 Military Training med Karin (UTE) - Med fokus på kondition utmanar vi oss både fysiskt och psykiskt under detta utomhuspass. Vi arbetar som team och pushar oss till max med kroppsvikt som huvudsaklig belastning. Avsluta dagen med en riktig urladdning!

16.00 - 16.20 Stretch med Sandra- Avsluta din träningsdag med en kort nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

16.00 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - Varför inte boka en skön behandling eller bara njuta med pooler, bastu och härlig relaxavdelning

19.00 Grillbuffé
Serverad med stor salladsbuffé samt både fisk- och vegetariska alternativ.

Söndag

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te, frukt och nötter

06.30 – 07.30 samt 08.20 – 09.20 Kroppsmätning – Check Me (mätningen tar 5 min)

07.30 – 08.30 Yin Yoga med Andrianna - Denna yoga öppnar sakta upp bl.a. stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yin yogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

07.45 – 08.15 Aqua Tabata med Louise- Aqua pass där vi arbetar med vattenmotståndets alla fördelar på ett intensivt sätt. Passet utförs i intervallform med 20 sekunders arbete som följs av 10 sekunders vila genom hela passet.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Karin (UTE) - "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. För dem som vill finns även stavar att använda sig utav.

08.00 – 10.30 Frukostbuffén är framdukad

09.30-10.30 Föreläsning med Jenny - Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder Check Me resultaten. Du får konkreta tips kring hur du eventuellt kan förbättra dina resultat för en mer balanserad kropp samt grundläggande kunskaper kring kost.

10.45 – 11.30 Les Mills BodyCombat med Karin - Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt powerpass!

10.45 – 11.30 Skadeförebyggande träning (*Workshop*) med Louise - Pass framtaget av sjukgymnast för att fokusera på de små musklerna i kroppen som behöver stärkas upp, så inte de stora tar överhand. Vi tar stor hjälp från minibands.

10.45 – 11.30 Tabata på utegymmet med Andrianna (UTE) - Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka. Vi tränar med hjälp av redskap och kroppsvikt.

11.30-12.00 Energipåfyllning med kaffe/te, frukt och nötter.

12.00 – 13.00 Mobility 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 s k 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.

12.00 – 12.45 Les Mills CX Worx & Stretch med Louise - Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmuskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

12.00 – 13.00 Endurance och stretch med Karin (UTE) - Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!

13.10 – 13.25 Avslutning - Motiverande avslutande ord och avslutning för helgen!

13:25 Hotellets goda lunchbuffé. Dusch och utcheckning.

Mindre ändringar i schemat kan ske.