

## Träningsweekend TanumStrand - 17-18 Oktober 2020

### Lördag

#### 9.15 Välkomstfika

**09.45 Välkomstmöte** – Träffa instruktörerna och få information om helgen

**10.30 – 11.15 Funktionell Cirkel med Louise (UTE)** - Stationsträning där vi använder oss av hotellets hinderbana som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat. Du bestämmer var du lägger ribban- vill du rivstarta eller smyga igång din träningshelg?  
*Oavsett väder så tränar vi ute utomhus!*

**10.30 – 11.15 Les Mills Sh'bam® med Jessica**- 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 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 Core Connect med Louise** - Klassen inleds ståendes 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. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskännedom!

#### 12.15 – 13.15 Lunchbuffé

#### 13.15 – 14.00 Föreläsning med Louise

**14.15 – 15.00 Freepower med Jessica**- 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, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

**14.15 – 15.00 Penalty Box med Sandra** - Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes, som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt, utmanar hela kroppen. Passet körs i intervallformat och bygger både styrka, kondition och explosivitet genom snabba förflyttningar. Med din egen kroppsvikt som belastning och din Penalty Box som utgångspunkt kan du lägga ribban precis där du vill. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet. *Vid lämpligt väder körs passet utomhus!*

**15.15 – 16.15 Les Mills Body Balance® med Jessica** - En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en noggrant strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

**15.15 – 16.15 Endurance och stretch med Sandra (Utomhus)** - Löpning längs med den fantastiska kuststräckan in mot Grebbestad. Vi stannar med jämna mellanrum till och utför olika styrkeövningar. Perfekt sätt att se sig omkring och få löpningen lite roligare än att bara springa. Total löpsträcka ca 4 km.

**16.15 Fika och egen tid med ex SPA som går att boka till. Entré till Stora blå ingår.**

**19.30 Tvårätters middag**

## **Söndag**

**07.30 – 08.30 Yin Yoga med Jessica** - 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 – 08.30 PowerTraining med Sandra (Utomhus)** - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi tar en rask promenad med frisk luft längs med havet mot Grebbestad. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

**08.00 – 09.30 Hotelllets goda frukostbuffé**

**09.30 – 10.15 Föreläsning "Yoga i vardagen" med Jessica** - Smält din frukost samtidigt som du får in rörlighetsövningar och kunskap i hur du i din vardag med små medel kan ge dig själv bästa förutsättningar. Du får prova på sittande yoga med olika positioner där du får med dig en övningsbank. Övningarna växlas med andningsövningar som ger goda förutsättningar inför stressiga kontorsdagar eller när vardagspusslet är svårt att få ihop.

**10.30 – 11.15 Tabata med Sandra (Utomhus)** - Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka. Vi arbetar i 20-sekundersintervaller och använder både kroppsvikt och redskap på hotelllets hinderbana.

**10.45 – 11.15 Les Mills Barre® med Louise** - En klass med inspiration från balett, yoga och funktionell träning. Du tränar styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans samt kommer förbättra din hållning. Graciöst och underbart!

**11.30 – 12.15 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!

**11.30 – 12.15 WOD med Louise (Utomhus)** - Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block där ditt redskap i huvudsak är din egna kropp. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar. Avsluta helgen med en utmanande klass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

**12.20- 12.40 Stretch med Jessica**- Avsluta träningshelgen med nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

**12.45 – 13.00 Avslutning för helgen!** – Motiverande avslutande ord och en överraskning att ta med sig hem.

**13.00 – 14.00 Hotelllets goda Brunch**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*