

Träningsweekend Loka Brunn Juli 2020

Fredag 31/7:

15:00 – 17.00 **Eftermiddagsfika** - Stora Societetshuset

16:00-16:30 **Träningspass** – med Loka Brunns instruktör

16.30-19.30 **Tillgång till spa** – *Njut av en skön och avkopplande stund på SPA innan träningsaktiviteterna drar igång på riktigt.*

20:00 **2-rätters middag** - Stora Societetshuset



Lördag 1/8:

07.30-10.00 **Frukostbuffé**

07.30 – 08.15 **PowerTraining med Sandra (Utomhus)** – *Rask promenad i Lokas fantastiska omgivelser. Vi stannar till för stop för olika styrke- och rörlighetsövningar på vägen.*

07.30 – 08.30 **Yoga med Mathilda i kyrkan**– *Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att jobba med att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fyll på med energi för träningshelgen!*

07.00 – 10.00 **Frukostbuffé** - Stora Societetssalen

09.45- 10.15 **Välkomstmöte** – *Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Loka Brunn och helgens aktiviteter. (Här börjar helgen för er som anländer under lördagen).*

10.30- 11.15 **Funktionell Cirkel med Sandra (Utomhus)** – *Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas med hjälp av penalty boxes, repstege och andra redskap.*

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! Vid fint väder körs passet utomhus.*

11.30 – 12.15 **Löpskolning med Marlene (Utomhus)**– *Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar. Vi går igenom hållning, armpendling och stegsättning för att förbättra vårt löpsteg så vi kan springa mer effektivt och skonsamt. Fokus är på teknik och vi springer inga långa sträckor, så alla kan vara med!*

11.30 – 12.15 **Cardio Attack med Mathilda** - "Ett coolare gympapass" Konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Övningarna utförs med olika steg och rörelser med syfte att ha kul och att få upp pulsen.

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

13.30 – 14.15 **Föreläsning med Mathilda** – "Kost för prestation - i träning och vardagen" Dietisten Mathilda tar er med på en grundläggande näringslära och berättar om hur du kan äta för att prestera på bästa sätt. Vad kan man egentligen lita på genom media och vad är bara påhitt för att tjäna pengar? Du kommer bland annat att få verktyg att kritiskt kunna granska larmrapporter om mat och smarta vardagstips baserade på dagens nutritionsforskning.

14.30 – 15.00 **Barre – Les Mills med Mathilda** - En klass med fokus på "tone and shape" där vi tränar vår hållning och bålstabilitet. 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.

14.30 – 15.00 **HIIT med Sandra (Utomhus)** - Är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för att snabbt förbättra din atletiska förmåga och ge dig en effektiv träning på kort tid. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt.

15.15 – 16.15 **Endurance och stretch med Sandra och Marlene (Utomhus)**- Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i skogen i de vackra skogsslingorna runt sjön. Passet körs utomhus!

15.15 – 16.15 **Core och stretch med Mathilda**– Träna kroppens kärna och stärk upp de viktiga mag- och ryggmusklerna. Vi tränar huvudsakligen med kroppen som redskap, men använder även pinne och gummiband till hjälp.

16.15 – **Eftermiddagsfika och egen tid**

17.00 – 18.30 - **SPA**

19.15 - **2 rätters middag** - Stora Societetssalen

Söndag 2/8:



07.00 – 08.00 **SPA** – Börja dagen med att njuta en stund inne på SPA.

07.00 – 07.30 **Aqua Tabata med Sandra** – 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 – 08.30 **YinYoga med Marlene i kyrkan**– 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.

07.30 – 10.00 **Frukostbuffé** – Stora Societetssalen

09.30 – 10.15 **Föreläsning – Samtal med dig själv med Marlene**

Under tiden som vi smälter maten och laddar upp för mer träning så jobbar vi vidare med oss själva, men denna gång mentalt. Under vägledning kommer du få utföra ett samtal med dig själv där du tar reda på vad du vill, ser så du lägger din tid och energi på rätt saker och om du lever dina värderingar? Passet inleds med en genomgång och därefter får du material och egen tid till att samtal med dig själv på en utvald plats eller genom en promenad.

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

10.30 – 11.15 **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 och miniband som ger dig en bra övningsbank för enkla övningar att utföra hemma.

11.30 – 12.30 **Body Balance Les Mills med Mathilda** - 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.

11.30 – 12.30 **WOD med Sandra och stretch (Utomhus)**- Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Träningen sker utomhus. Perfekt avslutning på helgen.

12.40 – 13.00 **Avslutning**

13.00 **Lunchbuffé och avslutning**- med soppa, två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.

