

## Träningsweekend Riviera 13-14 juni

### Lördag

**9.30 Välkomstfika** - Instrukörerna 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 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 bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög.

**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 Cirkelträning (UTE) med Louise** - 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 lunch serveras.**

**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 Karin** - 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 Minibandstabata med Louise (UTE)** - Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder minibandet som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

**15.10 – 15.55 Pilates med Sandra** - Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

**15.10 – 15.55 HIIT Cardio med Karin (UTE)** - Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt och ges förutsättningar till ett riktigt pangavslut på din träningsdag!

**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"**

**19.00 Tvårätters middag**

## Söndag

### **06.30 - 07.30 Kroppsmätning – Check Me (Mätningen tar bara ett par minuter!)**

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp! Check Me kan ge dig den kick du behöver- sanningen om din kropp! Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur fördelningen av muskelmassa, vätska, fett och vikt är. Mätningen måste förbokas. Se info i välkomstmailet.

### **07.00 Starta dagen med kaffe/te.**

**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 – 10.00 Frukost**

**09.30-10.30 Föreläsning om CheckMe-mätningarna**- Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder Check Me resultatet. 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 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 Les Mills BodyCombat med Karin (UTE)** - Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt powerpass!

### **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 sk triggerpunkter. Dessa kan försämma blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

**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 Hotelllets goda lunch. Dusch och utcheckning.**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*