

Träningsweekend TanumStrand

27-28 Juni 2020

Lördag

9.15 Välkomstfika

09.45 Välkomstmöte – Träffa instruktörerna och få information om helgen

10.30 – 11.15 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!

10.30 – 11.15 Cirkelträning + hinderbana med Cecilia (UTE) - 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 utomhus och avslutar passet med en stund på hotellets hinderbana.

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 bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög.

11.30 – 12.15 Löpskolning med Cecilia (UTE) - Lär dig hur du ska springa med god 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. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

12.15 – 13.15 Lunch

13.15 – 14.00 Föreläsning med Louise

14.15 – 15.00 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!

14.15 – 15.00 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.

15.15 – 16.15 Yoga med Jessica - Ett skönt yogapass för styrka, balans och rörlighet. Mjuka upp kroppen och lär dig fokusera på att vara i nuet. Passet avslutas med avslappning.

15.15 – 16.15 Endurance + stretch med Cecilia (UTE) - 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. Passet och träningsdagen avslutas med en kort stretch utomhus.

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 Louise (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 Hotellets goda frukost

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 Louise (UTE) - Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka. Vi arbetar i 20-sekundersintervaller och använder både kroppsvikt och redskap på hotellets hinderbana.

10.45 – 11.15 Bootywork med Jessica – Roliga och fantasifulle styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva gummiband. Ta med dig en inspirationsbank med grymma övningar hem!

11.30 – 12.15 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.

11.30 – 12.15 WOD med Louise (UTE) - 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 Hotellets goda lunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.