



Träningsweekend Riviera - 21-22 november 2020

Lördag:

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 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, 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 Core med Therese

Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

10.30 – 11.15 Cirkelträningsspass med Sofia (UTE)

Få inspiration kring träning och användning utav vilka övningar som går att utföras på ett utegym. Oavsett väder så tränar vi ute under bar himmel.

11.30 – 12.15 Les Mills Sh'bam med Therese

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 Sofia –Ett träningsredskap som är en kombination av en kettlebell, sandsäck och medicinboll. Vi kommer jobba med 10 olika övningar i 3 loopar som främjar styrka, explosivitet, kroppsmedvetenhet och balans. 40s arbete och 20s vila blir en modern och nytänkande cirkelträning

11.30 – 12.15 Löpskolning med Marlene (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.

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunchbuffé

13.15 – 14.00 Föreläsning med Marlene

14.15 – 14.45 Aqua Attack med Marlene

Vi flyttar landträningen till vattnet och hotellets fina inomhuspool. Ett lekfullt pass där vi använder vattnets motstånd som ger en tuff, men skonsam träning. Passet innehåller inspiration från kampsporten med slag och sparkar i vattnet. Annorlunda och kull!

14.15 – 14.45 Les Mills CX Worx med Therese

Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålstrukturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

14.15 – 14.45 HIIT med Sofia

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

15.00 – 16.00 Pilates + stretch med Sofia

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! *Klassen avslutas med en stretch för att avrunda Din träningsdag.*

15.00- 16.00 Penalty Box + stretch med Therese

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. *Klassen avslutas med en stretch för att avrunda Din träningsdag.*

15.00 – 16.00 Endurance + stretch med Marlene (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! *Klassen avslutas med en stretch för att avrunda Din träningsdag.*

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

06.30 - 07.30 Kroppsmätning – InBody (Mätningen tar bara ett par minuter!)

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som hels. Att ta hand om din kropp. En InBody-mätning 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 lite kaffe/te, frukt och nötter

07.30 – 08.30 Yoga med Sofia

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

07.45 – 08.15 Aqua Tabata med Therese

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 André

"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 om InBody-mätningarna - Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder resultaten av din mätning. Du får konkreta tips kring hur du kan tolka och eventuellt justera dina resultat för en mer balanserad kropp.

10.45 – 11.30 Cardiofys med Therese

Den här klassen bjuder på det bästa av två världar- konditionsförbättring och styrkeutveckling i en härlig blandning till musik som lyfter och driver på oss! Tänk dig aerobic-inspirerad cardio, pulshöjande steg och kombinationer, i kombination med styrkeövningar med kroppsvikten som belastning. Vi lovar ett lika svettigt och skakigt som medryckande och härligt träningspass!

10.45 – 11.30 Box med Sofia - Slag och sparkar som utförs genom att arbeta två och två. Massor med energi och självkänsla!

10.45 – 11.30 Tabata med André (UTE) - En högintensiv final på träningshelgen! Det här passet bygger på vetenskapligt baserad träning i intervallform där vi utan redskap kör igenom hela kroppen. 20 s arbete/10s vila. Hur roligt som helst och precis så jobbigt du önskar då endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli.

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

12.00 – 13.00 Mobility med Sofia - 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 så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämra blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Tanka inspiration kring träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande!

12.00 – 12.40 Afro med Therese

Till ljudet av trummor dansar vi med stora, kraftfulla och jordnära rörelser i en dynamisk barfotadans. Frigörande och härligt!

12.00 – 12.40 Terminator med André (UTE)

Detta intensiva pass riktar sig till dig som söker utmaningar. Passet är uppbyggt på 10 olika övningar i ett visst antal set som skall avklaras på en viss tid. Vi utgår efter egen kroppsvikt vilket gör det utmanande för alla oavsett träningserfarenhet att vara med. Detta är ett roligt och utmanande pass som testar din förmåga i puls, styrka, hastighet, kondition och uthållighet. Passet körs utomhus!

12.45– 13.05 Stretch med Therese

Avsluta din träningshelg genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

13.10 – 13.25 Avslutning

Kort gemensam avslutning av helgen!

13:25 Hotellets goda lunchbuffé. Dusch och utcheckning.

Mindre ändringar i schemat kan ske.