



## Träningsweekend Riviera - 24-25 oktober 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 Box med Andrianna

Slag och sparkar som med hjälp av handskar på mitzar. Garanterat kul att slå på något.

#### 10.30 – 11.15 Les Mills Sh'bam med Sandra

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!

#### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Frida (UTE)

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt redskap som gummiband, repstege, penalty boxes etc.

#### 11.30 – 12.15 Penalty Box med Andrianna

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.

#### 11.30 – 12.15 Funktionell styrka med Sandra

Med hjälp av gummiband och kroppsvikt använder vi fantasifulla övningar för att träna igenom hela kroppen.

#### 11.30 – 12.15 Löpintervaller med Andrianna (UTE)

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

#### 12.00 - 13.15 Hotellets goda lunchbuffé

#### 13.15 – 14.00 Föreläsning med Frida

#### 14.15 – 14.45 Aqua med Sandra

Vattengymna, medelintensivt till härlig musik. Passar olika svårighetsgrad eftersom du själv väljer hur du arbetar med vattenmotståndet.

#### 14.15 – 14.45 Core med Andrianna

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

#### 14.15 – 14.45 HIIT med Frida (UTE)

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 Mobility med Frida

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. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

#### 15.00- 16.00 Bootylicious + stretch med Sandra

En enkel men lite flirtig dansklass full av glädje, energi och mycket höfter. När vi skakat loss avslutar vi träningsdagen med en skön stretch.

### **15.00 – 16.00 WOD + stretch med Andrianna (UTE)**

Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block där ditt redskap i huvudsak är din egna kropp. Du bestämmer själv hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar. Avsluta dagen med en utmanande klass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

### **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 helst. 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 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 Liz**

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 Frida**

"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 Andningsworkshop med Andrianna**

Mindfulness, andning och *The power of the Mind...* Vi snuddar vid ämnet, testar andningsövningar och reflekterar kring hur vår inre hälsa kan påverkas.

#### **10.45 – 11.30 Freepower med Liz**

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!

#### **10.45 – 11.30 Tabata med Frida (UTE)**

Funktionell träning i intervallform med möjlighet att utmana både kondition och styrka. Vi tränar med hjälp av redskap och kroppsvikt.

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

#### **12.00 – 13.00 Les Mills BodyBalance med Liz**

Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

#### **12.00-13.00 Minibandworkshop + stretch med Frida**

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.

#### **12.00 – 13.00 Endurance + stretch med Andrianna (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.*

**13.10 – 13.25 Avslutning**

Kort gemensam avslutning av helgen!

**13:25 Hotellets goda lunchbuffé. Dusch och utcheckning.**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*