

Skepparholmen - 26 - 27 september 2020

Lördag:

09.15 Välkomstfika

09.45- 10.15 Välkomstmöte – Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skepparholmen och helgens aktiviteter.

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. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

10.30 – 11.15 Dance med Katja - Här släpper vi loss höfterna i enkel dans med fokus på rörelseglädje. Koreografin är enkel, musiken är blandad och vi har ett konstant leende i 45 minuter.

10.30 – 11.15 Funktionell cirkel med Mathilda (UTE) - Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskap som penalty boxes och gummiband. Passet körs utomhus.

11.30 – 12.15 Balans med Katja- Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

11.30 – 12.15 Box med Mathilda – Slag och sparkar som med hjälp av handskar på mitzar. Garanterat kul att slå på något.

11.30 – 12.15 Löpskolning med Louise (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 Lunchbuffé med två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.

13.15 - 14.00 Föreläsning med Mathilda

14.15 – 14.45 Minibandstabata med Louise - 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.

14.15 – 14.45 Les Mills Barre med Mathilda- 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 ballettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder!

14.15 – 14.45 HIIT med Katja (UTE)- Ett högintensivt konditionspass baserat på korta tidsintervaller utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt. Passet körs utomhus.

15.00 – 16.00 Yoga med Mathilda – 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.

15.00 - 15.45 Piloxing® med Katja - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig. Ett ovanligt och uppskattat pass!

15.00 - 15.45 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!

15.55- 16.15 Stretch med Katja - Sträck ut i hela kroppen efter en tuff träningsdag.

16.30 Eftermiddagsfika

18.00 – 20.00 SPA

20.00 Tvårätters Middag inkl kaffe

Söndag:

07.30 – 08.30 Yinyoga med Mathilda- 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 – 08.15 BMR med Louise – Styrka för bröst, mage och rygg där vi använder egna kroppen och gummiband.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Helena (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 styrkeövningar.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Föreläsning med Helena – Så får du träningen till en del utav din vardag

Som tvåbarnsmor, chefsjurist och på elitnivå inom löpning så vet Helena hur viktigt det är med planering för att finnas till för alla andra, men utan på bekostnad utav sig själv. Helena delar med sig utav sina bästa tips och trix för att få pusslet att gå ihop och samtidigt prioritera träningen och hälsan dagligen. Löpningen blev räddningen till att få in träningen var som helst och när som helst. Utifrån Helenas berättelse och frågeställningar är det din tur att sätta din agenda där du äger ditt liv.

10.30– 11.15 Skadeförebyggande träning 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.

10.30 – 11.15 Les Mills BodyCombat med Mathilda - Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt coolt powerpass!

10.30 – 11.15 Löpintervaller med Helena (UTE) - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Vi utför intervallerna på ett roligt och lekfullt sätt - Perfekt inspiration till kommande löppass.

11.30 – 12.30 Les Mills BodyBalance med Mathilda - 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 och en fin avrundning på din träningshelg.

11.30 - 12.30 Penalty Box med Louise - 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 – 12.30 Endurance med Helena (UTE)- Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid havet. Här gör vi den vanliga löprundan mer lekfull och levande med intervaller, backar, styrka och teamövningar. Om du vill ha en tuff final på träningsdagen så är det här passet för dig! Passet avslutas med en kortare stretch.

12.50 – 13.15 Tack och avslutning!

13.15 Lunchbuffé med två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.