

## Träningsweekend TanumStrand - 17-18 Oktober 2020

### Lördag

#### 9.15 Välkomstfika

**09.45 Välkomstmöte** – Träffa instruktörerna och få information om helgen

**10.30 – 11.15 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.

**10.30 – 11.15 Pilates med Sandra** - 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!

**11.30 – 12.15 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 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!

#### 12.15 – 13.15 Lunch

**13.15 – 14.00 Kostföreläsning med Louise** - Vår kosthållning är en stor del av tillvaron- för allt från sociala sammanhang till vår upplevelse av välmående. Under 45 minuter fokuserar vi på hur vi kan göra bra val utan att kompromissa med njutning, och på hur man ska orientera sig i djungeln av kostråd.

**14.15 – 15.00 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!

**14.15 – 15.00 Penalty Box med Sandra (UTE)** - 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. *Vid lämpligt väder körs passet utomhus!*

**15.15 – 16.15 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 bålmuskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom! Passet avslutas med stretch och en längre avslappning.

**15.15 – 16.15 Endurance + Stretch med Sandra (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.

**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 Sandra & Louise (UTE)** - "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 Hotelllets goda frukostbuffé**

**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 Funktionell Cirkel med Louise (UTE)** - Stationsträning där vi använder oss av hotelllets hinderbana som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat. Du bestämmer var du lägger ribban- vill du rivstarta eller smyga igång din träningshelg? *Oavsett väder så tränar vi ute utomhus!*

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

**11.30 – 12.30 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 – 12.30 WOD + Stretch med Sandra (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!

**12.40 – 13.00 Avslutning för helgen!**

**13.00 – 14.00 Hotelllets goda Brunch**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*