



Träningshelg Torekov - 22-23 Augusti 2020

Lördag

09:30 Samling och välkomstfika står framdukat

09.45 Välkomsträff – *Träffa instruktörerna och få information om helgens träning.*

10:30-11:15 Penalty Box 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. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet! **Vid fint väder körs passet utomhus.***

10:30 11:15 TRX med Camilla– *Spännande och effektiv träning med hjälp från band hängandes från taket – mer kända som TRX-band. Hela kroppen tränas samtidigt som din kroppskontroll utmanas- övningarna går att få riktigt tuffa för den som vill.*

** Vi erbjuder 2 stycken TRX-pass i schemat pga platsbegränsning. Välj max 1 av dem.*

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 Core med Therese - *Träna kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna.*

11:30-12:15 Löpskolning med Camilla (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.*

11:30-12:15 Box med Sofia - *Slag och sparkar som utförs genom att arbeta två och två. Massor med energi och självkänsla! I Coronatider önskar vi att Ni väljer passet tillsammans med kompis/sällskap!*

Vid fint väder körs passet utomhus.

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch

13:15-14:00 Föreläsning med Camilla – 100 % mot målet! *I föreläsningen berättar Camilla Lindholm Borg om sin resa att som en vanlig 30åring våga satsa på en av världens hårdaste sporter, ironman och hur hon som 41åring blev världens äldsta till att vinna EM guld. Hon berättar om sina tankar kring mål, motivation och livet och hur hon tacklar medgång och motgång.*

14:15-15:15 Afro + Stretch med Therese - *Till ljudet av trummor dansar vi med stora, kraftfulla och jordnära rörelser i en dynamisk barfotadans. Frigörande och härligt! Passet och träningsdagen avslutas med stretch.*

Vid fint väder körs passet utomhus.

14:15-15:15 Sandball + Stretch 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. Passet och träningsdagen avslutas med stretch.*

14:15-15:15 Endurance + Stretch med Camilla (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! Passet och träningsdagen avslutas med stretch.*

15:00 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" – *Varför inte boka en skön behandling eller bara njuta inne på Spa med pooler, bastu och härlig relaxavdelning (med koden "Träningshelg" får ni 10% rabatt på ord. behandlingspris).*

19:00 Tvårätters middag

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 Yoga med Sofia- *Ett skönt yogapass för styrka, balans och rörlighet. Skön start på dagen som mjukar upp kroppen och lär dig fokusera på att vara i nuet. Passet avslutas med avslappning.*

07.30 – 08.15 PowerTraining med Therese (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 styrke- och rörlighetsövningar.*

07:30- 08:15 TRX med Sandra - *Spännande och effektiv träning med hjälp från band hängandes från taket – mer kända som TRX-band. Hela kroppen tränas samtidigt som din kroppskontroll utmanas- övningarna går att få riktigt tuffa för den som vill.*

** Vi erbjuder 2 stycken TRX-pass i schemat pga platsbegränsning. Välj max 1 av dem.*

08:00-10:30 Frukost

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 Bootylicious med Sandra - *En enkel men lite flirtig dansklass full av glädje, energi och mycket höfter. Vid fint väder körs passet utomhus.*

10.45-11:15 Les Mills CX Works® med Therese - *Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmuskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.*

10:45-11:30 Bootcamp med Sofia (UTE) - *Vi tar oss igenom styrketräning för hela kroppen i ett intensivt men lekfullt format- härligt och utmanande!*

11:30-12:00 Energipåfyllning med kaffe/te, frukt och nötter

12:00-12:40 Funktionell Styrka med Sandra Lindau Sterner - *Glatt och energifullt pass med funktionella övningar koreograferat till musik. Vi använder oss huvudsakligen av gummiband som redskap med fantasifulla övningar. Vid fint väder körs passet utomhus.*

12:00-12:40 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!*

12:00-12:40 Tabata med Sofia (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- en grym avslutning på helgen!

12:45-13:00 Stretch - Avsluta din träningshelg genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

13.05 – 13.20 Avslutning – Vi samlas för att knyta ihop helgen och ta avsked. Tack och på återseende.

13:20 Hotellets goda lunchbuffé. Dusch och utcheckning.