

## Träningsweekend Riviera - 19-20 september 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 Funktionell Styrka med Marlene** - Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Passet är koreograferat till musiken och flera av övningarna utförs med hjälp av gummiband etc. *Vid fint väder kan passet köras utomhus.*

**10.30 – 11.15 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!

**10.30 – 11.15 Löpskolning med Camilla (UTOMHUS)** - 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 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 pass. *Vid fint väder kan passet köras utomhus.*

**11.30 – 12.15 Skadeförebyggande träning (Workshop) med Marlene**- 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.

**11.30 - 12.15 Cirkelträning med Camilla (UTOMHUS)** – Styrkepass där vi jobbar stationsvis. Hela kroppen får arbeta och passet utmanar både styrka och puls. Välj själv hur mycket du vill utmana dig!

#### 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 30-åring våga satsa på en av världens hårdaste sporter, ironman och hur hon som 41-åring 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 – 14.45 Aqua Attack med Marlene** - Fartfyllt aquapass med inspiration från kampsport. Vi jobbar både styrka och kondition med vattenmotståndet till hjälp. Lite tuffare!

**14.15 – 14.45 Les Mills CX Worx med Therese** - Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

**14.15 – 14.45 Löpintervaller med Camilla (UTOMHUS)**- Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass. Kanske tar du tillfället i akt att testa teknik du övat in på förmiddagens löpskolning?

**15.00 – 16.00 Freepower® + Stretch med Marlene** - Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen - upplevelsen kan bli magisk. Inte

sällan vibrerar den sista meditationen. *Klassen och din träningsdag avslutas med en stretch. Vid fint väder kan passet köras utomhus.*

#### **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. Passet och din träningsdag avslutas med stretch. *Vid fint väder kan passet köras utomhus.*

#### **15.00 – 16.00 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!

#### **16.00 Fika, tid för incheckning och "Egen tid"**

*Varför inte boka en skön behandling eller bara njuta med pooler, bastu och härlig relaxavdelning?*

#### **16.15-17.15 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 via listor på plats under helgen.*

#### **19.00 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 via listor på plats under helgen.*

#### **07.00 Starta dagen med lite kaffe/te, frukt och nötter**

**07.30 – 08.30 Yoga med Jeanette** - 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 Louise** - Aquapass 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 Therese (UTOMHUS)** - "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 Frukosten är framdukad**

**09.30-10.30 Föreläsning om InBody-mätningarna med Louise** - *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 Core med Therese** - Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

#### **10.45 – 11.30 Piloxing med Jeanette**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix. *Vid fint väder kan passet köras utomhus.*

**10.45 – 11.30 Minibandstabata med Louise (UTOMHUS)** - 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.

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

**12.00 – 13.00 Les Mills BodyBalance med Jeanette** - 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 – 12.40 Afro med Therese** - Till ljudet av trummor dansar vi med stora, kraftfulla och jordnära rörelser i en dynamisk barfotadans. Frigörande och härligt! *Vid fint väder kan passet köras utomhus.*

**12.00 – 12.40 Bootcamp med Louise (UTOMHUS)** - Sugan på en utmaning som final på träningshelgen? Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block med kroppsvikten som belastning. 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!

**12.45– 13.05 Stretch för Afro & Bootcamp med Therese (UTOMHUS)**

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 Hotelllets goda lunch.**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*