

## Träningsweekend Örenäs Slott - 12-13 september 2020

### Lördag

09.15 **Välkomstfika** – Instrukörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

09.45 **Välkomstmöte** – Få information om helgen!

10.30 – 11.15 **Dancemix med Sandra Friberg (FÖREN)** - Med rytmer och toner från världens alla hörn dansar vi loss. Enkla, men svettiga koreografier där alla kan hänga med. Shaka, snurra och skratta tillsammans i en atmosfär fylld av träningsglädje.

10.30 – 11.15 **Outdoor Bootcamp med Sandra Lindulf (UTOMHUS)** - Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter!

11.30 – 12.15 **Miniband-Tabata med Sandra Friberg (FÖREN)** – 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. **Vid fint väder kan passet köras utomhus.**

11.30 – 12.15 **Forza med Sandra Lindulf (UTOMHUS)** - Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!

12.15 – 13.15 **Slottets goda lunch med sallad, bröd och vatten.**

13.15 – 14.00 **Föreläsning med Camilla - 100 % mot målet! (FÖREN)** - 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 - 15.00 **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.

14.15 - 15.00 **Combat Cardio med Sandra (FÖREN)** - Ett kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag. Vi tränar till musik och använder den för att pusha upp pulsen rejält. Ett riktigt powerpass! **Vid fint väder kan passet köras utomhus.**

15.15 - 16.15 **Pilates med Sandra Lindulf (FÖREN)** - 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 och avsluta träningsdagen med en stretch i slutet.

15.15 – 16.15 **Endurance och stretch med Camilla (UTOMHUS)**- Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!

16.15 **Eftermiddagsfika och egen tid med ex tid i badtunnan**

19.00 **Tvårätters middag på slotte** (Förrätt och huvudrätt)

**Söndag:**

7.30 – 8.30 **Yoga med Sandra Lindulf (FÖREN)** - 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.

07.45 – 8.30 **PowerTraining med Sandra Friberg (UTOMHUS)** - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi går med raska steg längs med den fina kuststräckan. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför övningar för styrka, rörlighet, balans och puls.

8.30 – 9.45 **Frukost på slottet**

9.45 – 10.30 **Föreläsning med Sandra Friberg (FÖREN)** - Sandra delar med sig av sina bästa tips till att lyckas med träningen utan ett gym och med begränsat med tid. Hur sätter man ihop ett eget hemmaträningspass? Vad ska man tänka på och vilka redskap rekommenderas att användas? Du får tips på hur du på egen hand kan bygga upp pass som du enkelt kan utföra i hemmet med begränsat med redskap.

10.45 – 11.30 **Funktionell Cirkel med André (UTOMHUS)** - Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat. Oavsett väder så tränar vi ute under bar himmel.

10.45 - 11.30 **Afro med Sandra Friberg (FÖREN)**- Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser. ***Vid fint väder kan passet köras utomhus.***

11.30 – 12.00 **Energipåfyllning med smoothie**

12.00 – 13.00 **Coreflow + Stretch med Sandra Lindulf (FÖREN)** - Stärk upp kärnan i dig, din coremuskelatur! Till behagliga toner arbetar vi med rörlighet, stabilitet och styrka för vår bål, allt i ett skönt flow. Passet, och din träningshelg, avslutas med stretch och nedvarvning.

12.00 – 12.40 **Terminator med André (UTOMHUS)** – Detta pass riktar sig till dig som söker utmaning och som vill avsluta helgen med en riktig urladdning! Passet är uppbyggt på 10 olika övningar i ett visst antal set som skall avklaras på en viss tid. Vi utgår efter egen kroppsvikt vilket gör det utmanande för alla oavsett träningserfarenhet att vara med. Detta är ett roligt och utmanande pass som testar din förmåga i puls, styrka, hastighet, kondition och uthållighet. Passet körs utomhus!

12.45 - 13.00 **Stretch (för Terminator) med Sandra Friberg** - Avsluta din träningshelg genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

13.05 – 13.20 **Tack och avslutning** – Avslutning för helgen och överraskning

.

13.15 **Slottets goda helglunch**