

Träningsweekend Örenäs Slott - 7-8 november 2020

Lördag

09.15 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

09.45 Välkomstmöte – Få information om helgen!

10.30 – 11.15 Funktionell Cirkel med Frida (UTE)

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.

10.30 – 11.15 Core med Andrianna

Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

11.30 – 12.15 Andningsworkshop med Andrianna

Mindfulness, andning och *The power of the Mind...* Vi snuddar vid ämnet, testar andningsövningar och reflekterar kring hur vår inre hälsa kan påverkas.

11.30 – 12.15 Minibandsworkshop med Frida

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.

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

13.15 – 14.00 Föreläsning med Frida

14.15 - 15.00 Box med Andrianna

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs och går utmärkt att komma själv på passet.

14.15 - 15.00 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.

15.15 - 16.15 Penalty Box med Andrianna

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.

15.15 – 16.15 Endurance och stretch med Camilla (UTE)

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 slottet.** Förrätt och huvudrätt.

Söndag:

7.30 – 8.30 **Yin Yoga med Andrianna**

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 – 8.30 **PowerTraining med Sandra (UTE)**

”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 **Frukostbuffé på slottet**

9.45 – 10.30 **Föreläsning med Andrianna - “Din inre hälsa - Att våga uppleva sig själv”**

Under föreläsningen kommer vi att fördjupa oss i vår mentala hälsa, självinsikt och vad kroppen behöver för att må bra inifrån och ut. Vad är mindfulness och hur kan du - med närvaro och leva mer stressfritt, ta bättre beslut och leda dig själv?

10.45 – 11.30 **Bootylicious med Sandra**

En enkel men lite flirtig dansklass full av glädje, energi och mycket höfter!

10.45 - 11.30 **Funktionell styrka med Frida (UTE)**

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 och miniband.

11.30 – 12.00 **Energipåfyllning med smoothie**

12.00 – 13.00 **Mobility med Andrianna**

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämra blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande. Klassen avslutas i lugn anda och blir ett skönt avslut på helgen!

12.00 – 12.40 **WOD med Frida (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!

12.45 - 13.00 **Stretch (för WOD) med Frida**

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**