

## Skepparholmen 29 – 30 Augusti

### Lördag:

#### 09.15 Välkomstfika

**09.45- 10.15 Välkomstmöte** – Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skepparholmen och helgens aktiviteter.

**10.30- 11.15 Funktionell cirkel med Marlen R (UTOMHUS)** - Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskap som penalty box, repstege och gummiband.

**10.30 – 11.15 Freepower® 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 tjustringen - upplevelsen kan bli magisk. Inte sällan vibrerar den sista meditationen. Passet körs utomhus vid fint väder!

**10.30 – 11.15 Pilates med Jennifer** - Pilates 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! Passet avslutas med avslappning.

**11.30 – 12.15 Löpskolning med Jennifer (UTOMHUS)**– Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar samt löpstyrka. Få tips på hur du kan springa mer effektivt och skonsamt för kroppen för att spara energi.

**11.30 – 12.15 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 pinne, gummiband

**11.30 – 12.15 Les Mills Body combat med Marlen R** - Kampsportsinspirerat pass koreograferat med slag och sparkar till medryckande musik. Ett riktigt coolt pass! Passet körs utomhus vid fint väder.

**12.15 – 13.15 Lunch** – 2 rätter med sallad till förrätt och serverad huvudrätt

#### 13.15 - 14.00 Workshop med Marlen och Marlene – Vässa tekniken i dina basövningar

Detta föreläsningsspass kommer att ske i workshopform, där du själv är delaktig i att känna in rörelserna. Hitta nyckeln till att få knäböjen ännu mer effektiva och med hjälp av rätt teknik få ut mer utav några utav de klassiska övningarna på gymmet. Förutom gymövningarna slipar vi även på tekniken i typiska övningar som utförs under ett gruppträningsspass, nu med pauser där du ges möjlighet att stanna, upp, känna in och få feedback så du ser att du gör rätt.

**14.15 – 14.45 Core Tabata med Marlene** – Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mage- och ryggmusklerna. Passet utförs i intervaller om 20 sekunder.

**14.15 – 14.45 Les Mills Grit Cardio med Marlen R (UTOMHUS)** - Är ett högintensivt konditionsspass som inget annat. Det är utformat för att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningsspass använder du endast din egna kropp som vikt.

**14.15 – 14.45 Dance med Jennifer** - Härligt danspass med både gamla och nya låtar. Lev dig in i rollen från musikvideon och här är det du som är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till små koreografier i låtarna. Passet körs utomhus vid fint väder.

**15.00 – 16.00 Endurance med Marlene (UTOMHUS)** - Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid havet. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen.

**15.00 – 16.00 Yinyoga med Jennifer** - I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

**15.00 – 16.00 Les Mills CX Works och stretch med Marlen R** - Core styrka i fokus, men även axlar och ben. Vi använder oss av gummiband och vår egen kroppsvikt under 30 min och avslutar sen med en skön stretch.

**16.10- 16.30 Stretch med Marlene** – Sträck ut i hela kroppen efter en tuff träningsdag. Passet körs utomhus vid fint väder.

**16.30 Eftermiddagsfika**

**18.00 – 20.00 SPA**

**20.00 2 Rätters Middag inkl kaffe**

**Söndag:**

**07.30 – 08.30 Yoga med Jennifer** – En skön start på dagen, då vi sakta väcker kroppen till liv. Rörlighet, styrka och balans – Allt i ett lugnt och behagligt tempo i full närvaro. Vi flödar igenom rörelserna och avslutar i en avslappning

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Marlen R (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 styrkeövningar.

**07.45 – 08.15 Bootywork med Marlene** – Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

**07.30 – 10.00 Frukostbuffé**

**09.30 – 10.15 Föreläsning med Marlene** – Under tiden som vi smälter frukosten och laddar upp för mer träning så jobbar vi vidare med oss själva, men denna gång mentalt. Under vägledning kommer du få utföra ett samtal med dig själv där du tar reda på vad du vill, ser så du lägger din tid och energi på rätt saker och om du lever dina värderingar? Passet inleds med en genomgång och därefter får du material och egen tid till att samtal med dig själv på en utvald plats eller genom en promenad.

**10.30– 11.15 Soma Move med Jennifer** - Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

**10.30 – 11.15 Strong med Marlene** - Ett kampsportsinspirerat HIIT pass med funktionella övningar. Pulsen är hög och en stor coolhetsfaktor i passet. Rörelserna är synkade till musik som ger det hela lite av en euforisk känsla. Övningarna visas i olika nivåer, så alla kan vara med! Passet körs utomhus vid fint väder.

**10.30 – 11.15 Löpning, intervaller med Marlen R (UTOMHUS)**- Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Vi utför intervallerna på ett roligt och lekfullt sätt - Perfekt inspiration till kommande löppass.

**11.30 - 12.15 Zumba med Jennifer** - Sväng loss till latinamerikanska rytmer med massor glädje. Enkla steg och rörelser där alla kan följa med. Skön avslutning på helgen! Passet körs utomhus vid fint väder.

**11.30 – 12.15 WOD med Marlen R (UTOMHUS)** – Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Träningen sker utomhus.

**11.30 – 12.30 Mobility med Marlene**- En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Vi kommer även att ta hjälp från en triggerboll. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem.

**12.20 – 12.45 Stretch med Jennifer** – Sträck ut i kroppens alla muskler och avsluta med en skön avslappning. För Zumba och WOD gänget.

**12.50 – 13.15 Tack och avslutning!**

**13.15 Brunch**