

Träningsweekend Hotell Öresund 3-4 oktober 2020

Lördag:

9.00 Samling och drop in för Inbody mätningar.

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 tar ca en minut)

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 Cirkelträning med Sandra L i Reebok Functional Zone

"Lite tuffare, lite hårdare och lite coolare". Vi arbetar stationsvis och utmanar både vår styrka, kondition och koordination inne på gymmets functional zone där coola redskap finns att nyttja.

10.30 – 11.15 Freepower® med Marlene

En explosiv, frigörande och meditativ klass. Ett riktigt coolt, utrensande och svettigt pass! 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.

11.30 – 12.15 Core med Sandra L – Stärk upp kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna.

11.30 – 12.15 Löpskolning med Marlene (Utomhus)

Lär dig hur du ska springa med rätt 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.

12.15 - 13.15 Hotelllets goda lunch

13.15 – 14.00 Föreläsning med Marlene

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 och välmående kropp och sinne.

Efter föreläsningen promenerar vi bort till Citadellet för att spendera eftermiddagen där med klasser inomhus och ute runt Vallgraven och på innergården.

14.30 – 15.15 Piloxing med Jeanette på Citadellet

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig.

14.30 – 15.15 HIIT och Mobility (Utomhus)

Högintensivt intervallpass där vi använder oss till en stor del utav en penalty box (en fyrkant som vi tar oss över och rör oss runt). Sista delen av klassen varvar vi ner och fokuserar på våra triggerpunkter som vi mjukar upp med hjälp av en triggerpunktsboll.

15.30 – 16.30 Body Balance Les Mills med Jeanette på Citadellet

En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

15.30 – 16.30 Endurance och stretch med Marlene (Utomhus)

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet, på stranden, på borggården och kring vallgravarna. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Löpningen är ca 3 km under passet uppdelat med övningar emellan. Oavsett väder så tränar vi ute! Vi avslutar passet med stretch.

16.30 Fika, tid för incheckning, spa och "Egen tid"

19.30 Tvårätters middag

Söndag:

07.00 – 07.25 Powerwalk med Marlene

Vi inleder med en uppfriskande promenad längs med havet

07.30 – 08.30 Yin yoga med Marlene

En klass där du varvar ner och landar i nuet, precis som det är. Vi stannar i våra positioner en längre tid och är enbart sittandes och liggandes. En inre resa både för både kropp och själ där du får tid att vara tillsammans med dig själv. En perfekt start på dagen.

08.00 – 10.30 Frukostbuffén är framdukad

09.30-10.30 Föreläsning med Sandra – Så lyckas du med hemmaträningen!

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 hemmaträningsspass? 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 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 och miniband.

10.45 – 11.30 Dance med Sandra F

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.

11.45 – 12.30 Pilates med Sandra F

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!

11.45 – 12.30 WOD med Marlene i Reebok Functional Zone

Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar. Passet körs inne på hotellets crossfit yta där vi använder oss utav olika redskap.

12.40– 13.00 Stretch med Sandra F

Avsluta din träningshelg genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

13.05 – 13.15 Avslutning

13:15 Hotellets goda brunch

Mindre ändringar i schemat kan ske