

Skepparholmen - 26 - 27 september 2020

Lördag:

09.15 Välkomstfika

09.45- 10.15 Välkomstmöte (UTOMHUS vid fint väder) – Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skepparholmen och helgens aktiviteter.

10.30 – 11.15 Core med Marlen - Träna kroppens kärna och stärk upp de viktiga mage- och ryggmusklerna. Fantasifulla övningar som tar din coreträning till en ny nivå.

10.30 – 11.15 Dance med Katja - Här släpper vi loss höfterna i dansen med fokus på rörelseglädje. Koreografin är enkel, musiken är blandad och vi har ett konstant leende i 45 minuter.

10.30 – 11.15 Funktionell cirkel med Mathilda (UTE) - Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskap som penalty boxes, repstege och gummiband. Passet körs utomhus.

11.30 – 12.15 Balans med Katja- Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

11.30 – 12.15 Cardio Attack med Mathilda - "Ett coolare gympapass" Konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Övningarna utförs med olika steg och rörelser med syfte att ha kul och att få upp pulsen.

11.30 – 12.15 Löpintervaller med Marlen (UTE) - 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.

12.15 – 13.15 2 rätters lunch

13.15 - 14.00 Föreläsning med Mathilda (UTOMHUS vid fint väder)- Hälsosam relation till mat. Dietisten Mathilda tar er med på en grundläggande näringslära och berättar hur du kan äta och för att må bra, både fysiskt och mentalt. Vad kan man egentligen lita på genom media och vad är bara påhitt för att tjäna pengar? Du kommer bland annat att få verktyg att kritiskt granska larmrapporter om mat och smarta vardagstips baserade på dagens forskning.

14.15 – 14.45 Minibandstabata med Marlen - 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.

14.15 – 14.45 Les Mills Barre med Mathilda- En klass med fokus på "tone and shape" där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska ballettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder!

14.15 – 14.45 HIIT med Katja (UTE)- Ett högintensivt konditionspass baserat på korta tidsintervaller utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt. Passet körs utomhus.

15.00 – 16.00 Yoga med Mathilda – Skön avslutning på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

15.00 – 16.00 Piloxing® och stretch med Katja - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig. Ett ovanligt och uppskattat pass!

15.00 - 15.45 WOD och stretch med Marlen (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 dagen med en utmanande klass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

16.30 Eftermiddagsfika

18.00 – 20.00 SPA

20.00 Tvårätters Middag inkl kaffe

Söndag:

07.30 – 08.30 Yinyoga med Mathilda- 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.

07.30 – 08.15 BMR med Marlen – Styrka för bröst, mage och rygg där vi använder egna kroppen och gummiband.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Annelie (UTE)- "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.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Workshop med Marlen – Vässta 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 effektiv 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 gruppträningspass, nu med pauser där du ges möjlighet att stanna, upp, känna in och få feedback så du ser att du gör rätt.

10.30– 11.15 Funktionell styrka med Marlen - Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, balans, styrka och kondition. Passet är koreograferat till musiken och flera av övningarna utförs med hjälp av gummiband, miniband och pinne som ger dig en bra övningsbank för enkla övningar att utföra hemma.

10.30 – 11.15 Les Mills BodyCombat med Mathilda - Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt coolt powerpass!

10.30 – 11.15 Löpskolning med Annelie (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.

11.30 – 12.30 Les Mills BodyBalance med Mathilda - 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 och en fin avrundning på din träningshelg.

11.30 - 12.30 Les Mills Grit Cardio med Marlen + stretch (UTE) - Ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt.

11.30 – 12.30 Endurance med Annelie (UTE)- Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid havet. Här gör vi den vanliga löprundan mer lekfull och levande med intervaller, backar, styrka och teamövningar. Om du vill ha en tuff final på träningsdagen så är det här passet för dig! Passet avslutas med en kortare stretch.

12.40 – 13.00 Tack och avslutning!

13.00 Brunch