



Träningsweekend Selma SPA, 9-11 oktober 2020

Fredag 9/10:

15.00-15.45 SpinPuls med instruktör från Selma Spa

Pulsbaserad konditionsträning på cykel och med pulsband så visar Polar vägen i ansträngningsnivå.

15.00 – 15.45 Body Balance med instruktör från Selma Spa

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

16.00 – 16.30 Eftermiddagsfika på SPA

16.00-18.00 Tillgång till spa

Njut av en skön och avkopplande stund på SPA innan träningsaktiviteterna drar igång på riktigt.

19.00 Välkomstmöte

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Selma Spa och helgens aktiviteter.

19.30 2 -rätters middag

Lördag 10/10:

07.30 – 08.30 Yoga med Marlene

Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på med energi för träningshelgen!

07.45 – 08.30 Powerwalk med Adam

Vi inleder dagen med en skön promenad runt de vackra skogsslingorna.

08.00 – 08.30 Bootymoove med Evelina

30 minuter med intensivt fokus på rumpa och lår. Här får du, med hjälp av miniband, grym och tidseffektiv träning och en härlig rivstart av helgen.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé

9.45 – 10.15 Välkomstinfor för de som anländer under lördagen

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. Inte sällan vibrera den sista meditationen.

10.30 – 11.15 Cirkel med Adam (UTOMHUS)

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas på hotellets fina utegym!

10.30 – 11.15 Body Attack Les Mills med Evelina

Ett sportinspirerat konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Vi kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Lite som ett tuffare och häftigare gympapass.

11.30 – 12.00 Aqua Tabata med Marlene

Härligt, glatt och skonsamt vattenpass med både styrka och kondition inne i SPA poolen. Vi arbetar i intervallform för att öka upp intensiteten.

11.30 – 12.15 Funktionell styrka med Evelina

Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Passet är koreograferat till musiken och övningarna utförs med funktionella redskap som gummiband, miniband och viktplattor.

11.30 – 12.15 Penalty box Adam (UTOMHUS)

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes (som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt) utmanar vi 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.

12.15 – 13.15 Selmas goda lunch: Sallad till förrätt, varmrätt, dessert och kaffe/te

13.30 – 14.15 Workshop med Adam – 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 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 gruppträningspass, nu med pauser där du ges möjlighet att stanna, upp, känna in och få feedback så du ser att du gör rätt.

14.30 – 15.15 Box med Adam

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

14.30 – 15.15 Löpskolning med Marlene (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. Passet körs utomhus!

14.30 – 15.15 Core med Evelina

Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mag- och ryggmusklerna.

15.30 – 16.15 Strength med Adam

Ett styrkefokuserat pass där vi kör få repetitioner med tunga övningar med fokus på styrkeutveckling. Vi slipar på tekniken på bland annat övningarna som vi gick igenom under dagens workshop. Till hjälp har vi vår skivstång och vårt pannben till att våga utmana vår styrka!

15.30 – 16.15 Endurance med Marlene (UTOMHUS)

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna. 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. Löpningen är ca 3 km.

15.30 – 16.30 Body Balance Les Mills med Evelina

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.

16.20 – 16.40 Stretch med Marlene (för Endurance och Strength gänget)

Avsluta din träningsdag med att sträcka ut i kroppens alla muskler för att avslappnad fortsätta din eftermiddag med fika, spa och egen tid.

16.30 – Eftermiddagsfika

16.00 – 18.30 - SPA

19.30 - 3 rätters middag



Söndag 11/10:

07.00 – 08.00 YinYoga med Marlene

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stelheter som blir smidigare och mer elastiska. Vi håller i positionerna 3-5 min och är enbart sittandes och liggandes. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Lätt beroendeframkallande och fantastiskt för återhämtning.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Adam (UTOMHUS)

"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

07.30 – 08.15 Step med Evelina

Konditionspass där vi jobbar på och runt vår bräda. Enkla steg och rörelser där varje låt har sin egen koreografi.

08.30 – 09.30 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.

10.30 – 11.15 Body Pump Les Mills – Med Evelina

Styrkepass med hjälp av skivstång där vi tränar igenom en muskelgrupp per låt.

10.30 – 11.15 Spinning med Marlene – Push your limit!

Konditionspass på cykeln där vi växlar tunga backar med snabba intervaller.

10.30 – 11.15 Löpning, intervaller med Adam (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 – 12.30 Mobility med Evelina

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen, men även med hjälp från en pinne.

11.30 – 12.15 WOD med Adam (UTOMHUS)

Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Perfekt avslutning på helgen.

11.30 – 12.15 Body Combat Les Mills med Marlene

Kampsportsinspirerat pass koreograferat med slag och sparkar till medryckande musik. Ett riktigt coolt pass!

12.20– 12.45 Stretch med Marlene (För WOD Och Combat gänget)

Avsluta din träningshelg med en skön längre stretch där vi sträcker ut i kroppens alla muskler.

12.45 – 13.00 Avslutning

13.00 Selmas goda lunch: Sallad till förrätt, varmrätt, dessert och kaffe/te