

Träningsweekend Loka Brunn Maj 2021

Fredag 28/5:

15:00-15:30 Träningspass – med Loka Brunns instruktör

15:30 – 17.00 Eftermiddagsfika - Stora Societetshuset

16.30-19.30 Tillgång till spa – *Njut av en skön och avkopplande stund på SPA innan träningsaktiviteterna drar igång på riktigt.*

19:30 2-rätters middag - Stora Societetshuset



Lördag 29/5:

07.30-10.00 Frukostbuffé

07.45 – 08.15 Bootymove med Kristofer

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.

07.30 – 08.30 Yoga med Marlene i kyrkan

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

07.00 – 10.00 Frukostbuffé - Stora Societetssalen

09.45- 10.15 Välkomstmöte – *Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Loka Brunn och helgens aktiviteter. (Här börjar helgen för er som anländer under lördagen).*

10.30- 11.15 Funktionell Cirkel med Adam (UTOMHUS)

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas med hjälp av penalty boxes, repstege och andra redskap.

10.30 – 11.15 Sh´bam med Kristofer

Glädjefullt danspass där du är stjärnan. Olika dansstilar som sker till hitlåtar.

11.30 – 12.15 Löpskolning med Marlene (UTOMHUS)

Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar. Vi går igenom hållning, armpendling och stegsättning för att förbättra vårt löpsteg så vi kan springa mer effektivt och skonsamt. Fokus är på teknik och vi springer inga långa sträckor, så alla kan vara med!

11.30 – 12.15 Core med Kristofer

Träna kroppens kärna och stärk upp de viktiga mag- och ryggmusklerna.

12.15 – 13.15 Lunchbuffé med soppa, två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.

13.30 – 14.15 Föreläsning med Adam

14.30 – 15.00 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

14.30 – 15.00 Tabata med Adam

Intervall träning om 20 sekunder med fokus både på styrka och kondition. Vi lägger fokus till stor del på våra mindre muskelgrupper för att hitta kontakt med dem.

15.15 – 16.15 Box med Adam

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

15.15 – 16.15 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 tjusningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen. Vid fint väder körs passet utomhus!

16.15 – Eftermiddagsfika och egen tid

17.00 – 18.30 - SPA

19.15 - 2 rätters middag - Stora Societetssalen

Söndag 30/5:

07.00 – 08.00 SPA – Börja dagen med att njuta en stund inne på SPA.

07.00 – 07.30 Aqua Tabata med Marlene

Aqua pass där vi arbetar med vattenmotståndets alla fördelar på ett intensivt sätt. Passet utförs i intervallform med 20 sekunders arbete som följs av 10 sekunders vila genom hela passet.

07.45 – 08.45 YinYoga med Marlene i kyrkan

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.

07.45 – 08.30 PowerTraining med Kristofer (UTOMHUS)

Rask promenad i Lokas fantastiska omgivning. Vi stannar till för stop för olika styrke- och rörlighetsövningar på vägen.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé – Stora Societetssalen

09.45 – 10.30 Föreläsning med Marlene

10.45 – 11.30 Latin Rythms med Kristofer

Danspasset där vi lär känna, njuter av och leker med latinamerikanska rytmer. Tack vare stilar som merengue, salsa och reggaeton lämnar vi passet med ett stort leende på läpparna!

10.45 – 11.30 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.

11.45 – 12.40 Mobility med Kristofer

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.

11.45 – 12.40 WOD och stretch med Adam (UTOMHUS)

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

12.45 – 13.00 Avslutning

13.00 Lunchbuffé och avslutning - med soppa, två olika varmrätter, stor salladsbuffé samt måltidsdryck.

