

## Träningsweekend Riviera - 24-25 april 2021

### Lördag:

**9.30 Välkomstfika** - Instruktorerna 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 Penalty Box med Andrianna** - Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes, som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt, utmanar 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. Funktionell träning i sin bästa form - okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet

**10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Sandra Lindau** - Utmana din kropp i alla olika rörelseplan med hjälp av fantasifulla övningar där du bygger upp din styrka, rörlighet, balans och flås! Vi använder framförallt egen kroppsvikt men även pinnar och gummiband

**10.30 – 11.15 Cirkelträning med Camilla (UTE)** - Få inspiration kring träning och användning utav vilka övningar som går att utföras på ett utegym. Oavsett väder så tränar vi ute under bar himmel.

**11.30 – 12.15 Bootywork med Sandra Lindau (SIRI)** - Roliga och fantasifulla styrkeövningar med fokus på rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva gummibandet med grymma övningar att få med sig hem.

**11.30 – 12.15 Box med Andrianna** - Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

**11.30 – 12.15 Löpskolning med Camilla (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.

**12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch**

**13.15 – 14.00 Föreläsning med Andrianna - "Din inre hälsa - Att våga uppleva sig själv"**

Under föreläsningen kommer vi att fördjupa oss i vår mentala hälsa, självinsikt och vad kroppen behöver för att må bra inifrån och ut. Vad är mindfulness och hur kan du - med närvaro och leva mer stressfritt, ta bättre beslut och leda dig själv?

**14.15 – 14.45 Aqua Tabata med Sandra Lindau** - 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.

**14.15 – 14.45 HIIT med Andrianna** - Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

**14.15 – 14.45 Löpintervaller med Camilla** - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

**15.00- 16.00 Mobility + Stretch med Andrianna** - En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämra blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande. Klassen och träningsdagen avslutas med en skön stretch.

**15.00 – 16.00 Les Mills Sh'bam + Stretch med Sandra** - Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat! *Klassen avslutas med en kort stretch för en skön avrundning på träningsdagen.*

**15.00 – 16.00 Endurance + stretch med Camilla (UTE)** - Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!

**16.00 Fika, tid för incheckning och "Egen tid"** - Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.

**16.15-17.15 Kroppsmätning – InBody (Mätningen tar bara ett par minuter!)** - 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 måste förbokas via listor på plats under helgen. Om Du har en Pacemaker skall mätningen inte genomförs.*

**19.30 Middag**

## Söndag

**06.30 - 07.15 Kroppsmätning – InBody (Mätningen tar bara ett par minuter!)** - 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 måste förbokas via listor på plats under helgen. Om Du har en Pacemaker skall mätningen inte genomförs.*

**07.00 Starta dagen med lite kaffe/te**

**07.30 – 08.30 Yin Yoga med Andrianna** – En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Landa och avsluta träningsdagen med lugn!

**07.45 – 08.15 Aqua Tabata med Sandra Lundahl**- 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.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Sandra Lindau**- "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 övningar.

**08.00 – 10.30 Frukostbuffén är framdukad**

**09.30-10.30 Föreläsning om InBody-mätningarna med Sandra Lundahl**- *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 kropp.*

**10.45 – 11.30 Andningsworkshop med Andrianna** - Mindfulness, andning och *The power of the Mind...* Vi snuddar vid ämnet, testar andningsövningar och reflekterar kring hur vår inre hälsa kan påverkas.

**10.45 – 11.30 Minibandworkshop med Sandra Lundahl** - 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.

**10.45 – 11.30 Tabata med Sandra Lindau (UTE)** - Det här passet bygger på vetenskapligt baserad träning i intervallform där vi utan redskap kör igenom hela kroppen. 20 s arbete/10s vila. Hur roligt som helst och precis så jobbigt du önskar då endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli- en grym avslutning på dagen!

**11.30-12.00 Energipåfyllning**

**12.00 – 13.00 Core Connect med Sandra Lundahl-** Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

**12.00 – 13.00 Bootylicious + Stretch med Sandra Lindau** - En enkel men lite flirtig dansklass full av glädje, energi och mycket höfter. När vi skakat loss avslutar vi träningshelgen med en skön stretch.

**12.00 – 13.00 WOD + Stretch med Andrianna (UTE)** - Ta dig an en sista utmaning i forma av ett pass inspirerat av Crossiftens block-tänk. Du arbetar igenom hela kroppen och bestämmer själv hur utmanande du vill ha det- du kan få ett riktigt maffigt avslut på helgen om du önskar! Vi avslutar med en skön stretch.

**13.10 – 13.25 Avslutning** - Kort gemensam avslutning av helgen!

**13:25 Hotellets goda lunch**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*