

## Träningsweekend Riviera - 21-22 november 2020

### Lördag:

**9.30 Välkomstfika** - Instrukörerna 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 Freepower med Jessica** - På det här intensiva och samtidigt rofyllda pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor- att vara smidig och koncentrerad, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

**10.30 – 11.15 Core med Therese** - Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

**10.30 – 11.15 Cirkelträningsspass med Sofia (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 Actic Cardio Fight med Sofia** - En klass där vi varvar slag och kickar med influenser från olika kampsportformer. Vi använder ett gummiband i vissa av låtarna för att utmana boxningsrörelserna och jobbar med motstånd medan vi skuggboxas. Allt detta i en härlig kombination med mycket attityd!

**11.30 – 12.15 Les Mills Body Balance® med Jessica** - En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en noggrant strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

**11.30 – 12.15 Penalty Box med Therese (UTE)** - 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

### 12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch

**13.15 – 14.00 Föreläsning "Yoga i vardagen" med Jessica** - Smält din frukost samtidigt som du får in rörlighetsövningar och kunskap i hur du i din vardag med små medel kan ge dig själv bästa förutsättningar. Du får prova på sittande yoga med olika positioner där du får med dig en övningsbank. Övningarna växlas med andningsövningar som ger goda förutsättningar inför stressiga kontorsdagar eller när vardagspusslet är svårt att få ihop.

**14.15 – 14.45 Aqua Attack med Jessica** - Vi flyttar landträningen till vattnet och hotellets fina inomhuspool. Ett lekfullt pass där vi använder vattnets motstånd som ger en tuff, men skonsam träning. Passet innehåller inspiration från kampsporten med slag och sparkar i vattnet. Annorlunda och kul!

**14.15 – 14.45 Les Mills CX Worx med Therese** - Ett pass med funktionell styrka och fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många effektiva övningar med gummiband.

**14.15 – 14.45 HIIT med Sofia** - 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!

**15.00 – 16.00 Les Mills Sh'bam + Stretch med Therese** - 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 Yin Yoga med Jessica** – En klass där du får varva ner och landa i nuet. 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.

**15.00 – 16.00 Tabata + Stretch med Sofia (UTE)** - En högintensiv final på träningsdfagen! 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! *Klassen avslutas med en kort stretch för en skön avrundning på träningsdagen.*

**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 Yoga med Sofia** - Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

**07.45 – 08.15 Aqua Tabata med Therese** - 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 André** - "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 styrke- och rörlighetsövningar.

**08.00 – 10.30 Frukostbuffén är framdukad**

**09.30-10.30 Föreläsning om InBody-mätningarna med Sofia** - *Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder resultatet 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 Afro med Therese** - Till ljudet av trummor dansar vi med stora, kraftfulla och jordnära rörelser i en dynamisk barfotadans. Frigörande och härligt!

**10.45 – 11.30 Pilates med Sofia** - 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!

**10.45 – 11.30 Löpskolning med André (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.

**11.30-12.00 Energipåfyllning**

**12.00 – 13.00 Mobility med Sofia** - 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. Tanka inspiration kring träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande!



**12.00 – 13.00 Cardiofys + stretch med Therese** - Den här klassen bjuder på det bästa av två världar- konditionsförbättring och styrkeutveckling i en härlig blandning till musik som lyfter och driver på oss! Tänk dig aerobic-inspirerad cardio, pulshöjande steg och kombinationer, i kombination med styrkeövningar med kroppsvikten som belastning. Vi lovar ett lika svettigt och skakigt som medryckande och härligt träningspass!

**12.00 – 13.00 Endurance + stretch med André (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!

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

**13:25 Hotelllets goda lunch**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*