

## Träningsweekend Riviera - 24-25 oktober 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 Les Mills Sh'bam med Sandra Lindau** - 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!

**10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Frida** - 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 Forza med Sandra Lindulf (UTE)** - Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!

**11.30 – 12.15 Coreflow med Sandra Lindulf** - Stärk upp kärnan i dig, din coremuskulatur! Till behagliga toner arbetar vi med rörlighet, stabilitet och styrka för vår bål, allt i ett skönt flow.

**11.30 – 12.15 Bootywork med Sandra Lindau** – 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 Cirkelträning med Frida (UTE)** - Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt externa redskap- kanske med gummiband, repstege, penalty boxes etc.

### 12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch

**13.15 – 14.00 Föreläsning med Frida - "Gör din bakdel till din fördel"** Rumpan, sätet, stjärten, gumpen – kärt barn har många namn men varför ska vi egentligen träna rumpan? Visste du att det finns flera fördelar med att träna din bakdel? En stark rumpa kan exempelvis ge dig bättre hållning, minska ländryggsbesvär och förbättra ditt löpsteg? Tips och övningar blandas med teori.

**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 Frida** - 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 Sandra Lindulf (UTE)** - 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 Pilates med Sandra Lindulf** - 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 och avsluta träningsdagen med en stretch i slutet.

### 15.00- 16.00 Bootylicious + Stretch med Sandra Lindau

En enkel men lite flirtig dansklass full av glädje, energi och mycket höfter. När vi skakat loss avslutar vi träningsdagen med en skön stretch.

**15.00 – 16.00 WOD + Stretch med Frida (UTE)** - Ta dig an en sista utmaning för dagen med ett pass vars uppbyggnad gjorts med inspiration 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 dagen om du önskar! Vi avslutar träningsdagen med en skön stretch.

**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** genomföras.*

**19.30 Middag**

## **Söndag:**

**06.30 - 07.30 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** genomföras.*

**07.00 Starta dagen med lite kaffe/te, frukt och nötter**

**07.30 – 08.30 Yoga med Sandra Lindulf** - Ett skönt yogapass för styrka, balans och rörlighet. Skön start på dagen som mjukar upp kroppen och lär dig fokusera på att vara i nuet. Passet avslutas med avslappning.

**07.45 – 08.15 Aqua med Sandra Lundahl** - Vattengympa, medelintensivt till härlig musik. Passar olika svårighetsgrad eftersom du själv väljer hur du arbetar med vattenmotståndet.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Frida (UTE)** - "Powerwalk med styrkeövningar". Vi inleder dagen med en rask promenad och frisk luft. 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 Sandra Lundahl** - 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 Core med Sandra Lundahl** – Stärk upp kroppens kärna och dina viktiga mag- och ryggmusklerna.

**10.45 – 11.30 Penalty Box med Sandra Lindulf** - 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. *Vid fint väder kan passet köras utomhus.*

**10.45 – 11.30 Tabata med Frida (UTE)** - Funktionell träning i intervallform med möjlighet att utmana både kondition och styrka. Vi tränar med hjälp av redskap och kroppsvikt.

**11.30-12.00 Energipåfyllning med kaffe/te, frukt och nötter.**

**12.00 – 13.00 Mobility med Frida** - 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.

**12.00-12.40 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.

**12.00 – 12.40 Endurance + stretch med Sandra Lindulf (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!

**12.45 - 13.00 Stretch (för Endurance & Minibandworkshop) med Sandra Lundahl (UTE)** - Vi avrundar vår träningshelg med en stund av stretch och mjuk rörelse. Rama in helgen med en skön landning!

**13.10 – 13.25 Avslutning**

Kort gemensam avslutning av helgen!

**13:25 Hotellets goda lunch**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*