

Skepparholmen - 8-9 maj 2021

Lördag:

09.15 Välkomstfika

09.45- 10.15 Välkomstmöte – Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skepparholmen och helgens aktiviteter.

10.30 – 11.15 Dance med Katja - Här släpper vi loss höfterna i dansen med fokus på rörelseglädje. Koreografin är enkel, musiken är blandad och vi har ett konstant leende i 45 minuter.

10.30- 11.15 Les Mills BodyCombat med Evelina - Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt coolt powerpass!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Ellen (UTE) - Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskaps om kettlebells och gummiband. Passet körs utomhus.

11.30 – 12.15 Balans med Katja- Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

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 och miniband.

11.30 – 12.15 Löpskolning med Ellen (UTE)– 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!

12.15 – 13.15 Tvårätters lunch

13.15 - 14.00 Workshop med Ellen – Vässa tekniken i dina basövningar

Detta föreläsningsspass kommer att ske i workshopform, där du själv är delaktig i att känna in rörelserna. Hitta nycklarna till effektivare träning och korrekt teknik i några klassiska gymövningar. Vi slipar också på tekniken i typiska övningar som utförs under ett gruppträningspass och tar pauser där du ges möjlighet att stanna upp, känna in och få feedback.

14.15 – 14.45 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.

14.15 – 14.45 HIIT med Katja - Ett högintensivt konditionspass baserat på korta tidsintervaller utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

14.15 – 14.45 Löpintervaller med Ellen (UTE) - 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..

15.00 – 16.00 Les Mills BodyBalance med Evelina - Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

15.00 - 16.00 Piloxing® + Stretch med Katja - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig. Ett ovanligt och uppskattat pass!

15.00 – 16.00 Bootcamp + Stretch med Ellen (UTE) - Sugan på en utmaning som final på träningsdagen? Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block med kroppsvikten som belastning. Du själv bestämmer hur

intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar. Avsluta dagen med en utmanande klass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

16.30 Eftermiddagsfika

18.00 – 20.00 SPA

20.00 Tvårätters middag inklusive kaffe.

Söndag:

07.30 – 08.30 Yinyoga med Ellen - 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.

07.45 – 08.15 Core med Evelina –Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

07.30 – 08.15 Powertraining med Annelie (UTE) - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Föreläsning

10.30 – 11.15 Prehab med Ellen– Övningar för utsatta områden som hjälper dig att förebygga skador.

10.30– 11.15 Les Mills BodyAttack med Evelina- Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningssklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

10.30 – 11.15 Challenge med Annelie (UTE)- Ett pass med syfte att ge hela kroppen en rejäl genomkörare. Men det kallas Challenge främst av två anledningar, dels för att det ingår några "surprisemoment" under passet dels för att jag vill ge dig som deltagare en chans att utmana dig själv, challenge yourself, det där lilla extra.

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. Passet och helgen avslutas med stretch.

11.30 – 12.15 Minibandstabata med Ellen - 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.

11.30 – 12.15 Endurance med Annelie (UTE)- Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid havet. Här gör vi den vanliga löprundan mer lekfull och levande med intervaller, backar, styrka och teamövningar. Om du vill ha en tuff final på träningsdagen så är det här passet för dig!

12.20 – 12.45 Stretch (för Minibandstabata & Endurance) med Annelie- Sträck ut i kroppens alla muskler och avsluta helgen med en skön avslappning.

12.50 – 13.15 Tack och avslutning!

13.15 Brunch