

Skepparholmen - 13-14 mars 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 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.

10.30 – 11.15 Freepower® med Jessica - 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 tjustningen. Ett riktigt coolt pass!

10.30- 11.15 Funktionell cirkel med Louise (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 Piloxing® 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!

11.30 – 12.15 Cardiofys med Jessica - 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 pass.

11.30 – 12.15 Löpintervaller med Louise (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..

12.15 – 13.15 Tvårätters lunch

13.15 - 14.00 Kostföreläsning med Louise - Vår kosthållning är en stor del av tillvaron- för allt från sociala sammanhang till vår upplevelse av välmående. Under 45 minuter fokuserar vi på hur vi kan göra bra val utan att kompromissa med njutning, och på hur man ska orientera sig i djungeln av kostråd.

14.15 – 14.45 Les Mills Barre med Louise - En klass med fokus på "tone and shape" där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska balettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder!

14.15 – 14.45 Bootywork med Jessica – Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

14.15 – 14.45 HIIT med Katja (UTE) - 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.

15.00 – 16.00 Yoga med Jessica – 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.

15.00 - 16.00 Dance + Stretch 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.

15.00 – 16.00 Bootcamp + Stretch med Louise (UTE) - Sugden 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 Jessica- 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 BMR med Louise – Styrka för bröst, mage och rygg där vi använder egna kroppen och gummiband.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Annelie (UTE)- "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 styrkeövningar.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Föreläsning med Jessica - "Yoga i vardagen"

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.

10.30 – 11.15 Core Connect med Louise - 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!

10.30– 11.15 Les Mills Sh'bam med Jessica- 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 Löpskolning med Annelie (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!

11.30 – 12.30 Les Mills BodyBalance med Jessica- 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.

11.30 - 12.15 Minibandstabata med Louise - 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