

## Skepparholmen

28-29 november 2020

### 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 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 tjusningen. Ett riktigt coolt pass!

**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 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!

**11.30 – 12.15 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!

**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 Minibandstabata med Louise (UTE)** - 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.

#### 12.15 – 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 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 gummibandet med grymma övningar att få med sig hem.

**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 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 och stretch.

**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 Endurance med Ellen + Stretch (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!

**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 Ellen** - Styrka för bröst, mage och rygg där vi använder egna kroppen och gummiband.

**07.30 – 08.15 Powerwalk med Louise (UTE)**- Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad längs havet.

**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 vardagspusset är svårt att få ihop.

**10.30– 11.15 Zumba med Jessica**- Sväng loss till latinamerikanska rytmer med massor glädje. Enkla steg och rörelser där alla kan följa med. Skön avslutning på helgen!

**10.30 – 11.15 Mobility med Ellen** - 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.

**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 redskap som penalty boxar, miniband, repstegar och gummiband. 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 Skadeförebyggande träning (Workshop) med Louise** - Rikta fokus mot delar av kroppen som ofta tenderar att arbeta hårt för oss. Vi arbetar med små muskler i kroppen, de som behöver stärkas upp för att de större inte ska tvingas att jobba för hårt. Vi tar hjälp från minibands och får tips om övningar som kan gynna och förebygga vanliga skador.

**11.30 – 12.15 Bootcamp med Ellen (UTE)** - Sugan på en utmaning som final på träningshelgen? 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 helgen med en utmanande klass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

**12.20 – 12.45 Stretch (för Skadeförebyggande träning & Bootcamp) med Ellen** - Sträck ut i kroppens alla muskler och avsluta helgen med en skön avslappning.

**12.50 – 13.15** Tack och avslutning!  
**13.15** Brunch