

## Träningsweekend TanumStrand - 17-18 april 2021

### Lördag

#### 9.15 Välkomstfika

**09.45 Välkomstmöte** – Träffa instruktörerna och få information om helgen

**10.30 – 11.15 Pilates med Sandra** - Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration.

**10.30 – 11.15 Cirkelträning med Mathilda (UTE)** - Träna igenom hela kroppen med stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi använder oss av hotellets hinderbana för en del stationer och tar hjälp av vår egna kropp samt redskap som penalty boxes, repstege och gummiband. Passet körs utomhus.

**11.30 – 12.15 Funktionell styrka med Marlen** - Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, balans, styrka och kondition. Passet är koreograferat till musiken och flera av övningarna utförs med hjälp av gummiband, miniband och pinne som ger dig en bra övningsbank för enkla övningar att utföra hemma.

**11.30 – 12.15 Forza med Sandra (UTE)** - Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!

#### 12.15 – 13.15 Lunch

#### 13.15 – 14.00 Workshop med Marlen – Vässa tekniken i dina basövningar

Detta föreläsningsspass kommer att ske i workshopform, där du själv är delaktig i att känna in rörelserna. Hitta nyckeln till att få knäböjen ännu mer effektiv och med hjälp av rätt teknik få ut mer utav några utav de klassiska övningarna på gymmet. Förutom gymövningarna slipar vi även på tekniken i typiska övningar som utförs under ett gruppträningspass, nu med pauser där du ges möjlighet att stanna, upp, känna in och få feedback så du ser att du gör rätt.

**14.15 – 14.45 Les Mills Barre med Mathilda** - 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 Minibandstabata med Marlen (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.

**15.00 - 16.00 Les Mills BodyBalance med Mathilda** - 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 Endurance + Stretch med Sandra (UTE)** - Löpning längs med den fantastiska kuststräckan in mot Grebbestad. Vi stannar med jämna mellanrum till och utför olika styrkeövningar. Perfekt sätt att se sig omkring och få löpningen lite roligare än att bara springa. Total löpsträcka ca 4 km. Passet och träningsdagen avslutas med en kort stretch.

**16.15 Fika och egen tid med ex SPA som går att boka till. Entré till Stora blå ingår.**

**19.30 Tvårätters middag**

## **Söndag**

**07.30 – 08.30 Yin Yoga med Mathilda**– 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.

**07.45 – 08.30 PowerTraining med Marlen (UTE) - "Powerwalk med styrkeövningar"** Vi tar en rask promenad med frisk luft längs med havet mot Grebbestad. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

**08.00 – 09.30 Hotelllets goda frukostbuffé**

**09.30 – 10.15 Föreläsning med Mathilda** - Dietisten Mathilda tar er med på en grundläggande näringslära och berättar hur du kan äta och för att må bra, både fysiskt och mentalt. Vad kan man egentligen lita på genom media och vad är bara påhitt för att tjäna pengar? Du kommer bland annat att få verktyg att kritiskt granska larmrapporter om mat och smarta vardagstips baserade på dagens forskning.

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

**10.30 – 11.15 Penalty Box med Sandra (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.

**11.30 – 12.30 Yoga med Mathilda** – Skön avslutning på helgen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

**11.30 – 12.30 Outdoor Bootcamp + Stretch med Sandra Lindulf (UTE)** - Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! Passet och din träningshelg avrundas med stretching.

**12.40 – 13.00 Avslutning för helgen!**

**13.00 – 14.00 Hotelllets goda lunch**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*