

Träningsweekend Hotell Öresund 1-2 maj 2021

Lördag:

9.15, Välkomstfika

Instruktörerna 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 Cirkelträning med Sandra Lindulf i Reebok Functional Zone

”Lite tuffare, lite hårdare och lite coolare”. Vi arbetar stationsvis och utmanar både vår styrka, kondition och koordination inne på gymmets functional zone där coola redskap finns att nyttja.

10.30 – 11.15 Freepower® med Frida

En explosiv, frigörande och meditativ klass. Ett riktigt coolt, utrensande och svettigt pass! Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjuvningen - upplevelsen kan bli magisk. Inte sällan vibrerar den sista meditationen.

11.30 – 12.15 Forza med Sandra Lindulf (Utomhus)

Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!

11.30 – 12.15 Piloxing med Sabina

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig.

12.15 - 13.15 Hotelllets 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.

Efter föreläsningen promenerar vi bort till Citadellet för att spendera eftermiddagen där med klasser inomhus och ute runt Vallgraven och på innergården.

14.30 – 15.15 Mobility med Frida på Citadellet

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 sk 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.

14.30 – 15.15 Penalty box med Sandra Lindulf (Utomhus)

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes (som en ”Box” med 4 kvadrater i att röra oss runt) utmanar vi 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. Vi kör passet inne på borggården!

15.30 – 16.30 Yoga för lugn med Sabina på Citadellet

Intuitiv Yoga där hjärtat och kroppen får leda dig igenom klassen. Fokus på vad som känns rätt istället för hur tanken tycker att det ska se ut. Vi håller i positionerna en längre tid och landar in i en djup avslappning. Superskön avslutning på dagen!

15.30 – 16.30 Endurance och stretch med Sandra Lindulf (Utomhus)

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet, på stranden, på borggården och kring vallgravarna. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Löpningen är ca 3 km under passet uppdelat med övningar emellan. Oavsett väder så tränar vi ute! Vi avslutar passet med stretch.

16.30 Fika, tid för incheckning, spa och ”Egen tid”

16.45- 17.45 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 genomförs.**

19.30 Trerätters 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 genomförs.**

07.30 – 08.30 Yoga med Sandra

Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att jobba med att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på med energi för träningshelgen!

07.30 – 08.15 PowerTraining med Frida

Rask promenad i de fantastiska omgivningarna längs med havet och runt citadellet. Vi stannar till för stopp för olika styrke- och rörlighetsövningar på vägen.

08.00 – 10.30 Frukostbuffén är framdukad

09.30-10.30 Föreläsning med Sandra Lundahl

Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder resultaten av din mätning. Du får konkreta tips kring hur du kan tolka och eventuellt justera dina resultat för en mer balanserad och välmående kropp och sinne.

10.45 – 11.30 Minibandsworkshop 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.

10.45 – 11.30 HIIT med Frida (Utomhus)

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!

11.45 – 12.30 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!

11.45 – 12.30 WOD med Frida i Reebok Functional Zone

Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar. Passet körs inne på hotellets crossfit yta där vi använder oss utav olika redskap.

12.40– 13.00 Stretch med Frida

Avsluta din träningshelg genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

13.05 – 13.15 Avslutning

13:15 Hotellets goda brunch

Mindre ändringar i schemat kan ske