

## Träningsweekend Riviera - 24-25 oktober 2020

### Lördag:

**9.30 Välkomstfika** - Instruktorerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

**9.45 Välkomstmöte (SIRI)** - Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

**10.30 – 11.15 Dance med Sofia** - Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi- antingen låt för låt eller till en längre slinga.

**10.30 – 11.15 Coreflow med Sandra Lindulf**- Stärk upp kärnan i dig, din coremuskelatur! Till behagliga toner arbetar vi med rörlighet, stabilitet och styrka för vår bål, allt i ett skönt flow.

**10.30 – 11.15 Cirkelträning med Andrianna (UTE)** - Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt externa redskap- kanske med gummiband, repstege, penalty boxes etc.

**11.30 – 12.15 Andningsworkshop med Andrianna** - Mindfulness, andning och The power of the Mind... Vi snuddar vid ämnena, testar andningsövningar och reflekterar kring hur vår inre hälsa kan påverkas.

**11.30 – 12.15 Actic Cardio Box med Sofia** - Actic presenterar en förkoreograferad gummibandsbaserad coreklass där skuggboxning varvas med funktionell styrka och hög/lågintensiv konditionsträning. Brännande, cool och perfekt i tiden!

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

**12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch**

**13.15 – 14.00 Föreläsning med Andrianna - "Din inre hälsa - Att våga uppleva sig själv"**

Under föreläsningen kommer vi att fördjupa oss i vår mentala hälsa, självinsikt och vad kroppen behöver för att må bra inifrån och ut. Vad är mindfulness och hur kan du - med närvaro och leva mer stressfritt, ta bättre beslut och leda dig själv?

**14.15 – 14.45 Aqua Tabata med Sandra Lindulf** - Aqua pass där vi arbetar med vattenmotståndets alla fördelar på ett intensivt sätt. Passet utförs i intervallform med 20 sekunders arbete som följs av 10 sekunders vila genom hela passet.

**14.15 – 14.55 Core med Andrianna** – Stärk upp kroppens kärna och dina viktiga mag- och ryggmusklerna.

**14.15 – 14.55 Tabata med Sofia (UTE)** - Det här passet bygger på vetenskapligt baserad träning i intervallform där vi utan redskap kör igenom hela kroppen. 20 s arbete/10s vila. Hur roligt som helst och precis så jobbigt du önskar då endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

**15.00 – 16.00 Mobility med Andrianna** - 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 så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämma blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

**15.00- 16.00 Funktionell med miniband + Stretch med Sofia**- Träna kroppens 7 funktionella begrepp (Gå, Böj, Tryck, Dra, Roter, Fäll, Utfall) med hjälp av ett miniband. Det blir både fläsigt och brännande! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

**15.00 – 16.00 Endurance + Stretch med Sandra Lindulf (UTE)** - Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

**16.00 Fika, tid för incheckning och "Egen tid"** - Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.

**16.15-17.15 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 Middag

## Söndag:

**06.30 - 07.15 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.*

### 07.00 Starta dagen med lite kaffe/te

**07.30 – 08.30 Yin Yoga med Andrianna** – 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 ny energi och lugnar ditt sinne.

**07.30 – 08.00 Aqua med Sandra** - Vattengympa, medelintensivt till härlig musik. Passar olika svårighetsgrad eftersom du själv väljer hur du arbetar med vattenmotståndet.

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

### 08.00 – 10.30 Frukostbuffén är framdukad

**09.30-10.30 Föreläsning om InBody-mätningarna med Sofia** - *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 kropp.*

**10.45 – 11.30 Stick with it med Sofia** - Ett pass där det enklaste av redskapen, en träpinne, utgör grunden för rörelser som främjar balans, stryka, rörlighet och kroppskontroll. Mjuka övningar mixas med lite tuffare. (Helt utan hopp)

**10.45 – 11.30 Box med Andrianna**– Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

**10.45 – 11.30 Löpning Intervaller med Sandra Lindulf** - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

### 11.30-12.00 Energipåfyllning med kaffe/te, frukt och nötter.

**12.00 – 13.00 Pilates + Stretch med Sofia**- 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. *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

**12.00-13.00 Penalty Box + Stretch med Sandra Lindulf** - 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. *Vid fint väder kan passet köras utomhus. Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

**12.00 – 13.00 WOD + Stretch med Andrianna (UTE)** - Ta dig an en sista utmaning för dagen med ett pass vars uppbyggnad gjorts med inspiration av Crossiftens block-tänk. Du arbetar igenom hela kroppen och bestämmer själv hur utmanande du vill ha det- du kan få ett riktigt maffigt avslut på dagen om du önskar! Vi avslutar träningsdagen med en skön stretch.

**13.10 – 13.25 Avslutning** - Kort gemensam avslutning av helgen!

**13:25 Hotelllets goda lunch**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*