

Träningsweekend Riviera

20-21 mars 2021

Lördag:

9.30 Välkomstfika - Instrukörerna 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 Les Mills Sh´bam med Sandra Lindau - 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 Core Tabata med Sandra Lindulf - Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mage- och ryggmuskulaturen. Passet utförs i intervaller om 20 sekunder.

10.30 – 11.15 Cirkelträning med BG Nilensjö (UTE) - Få inspiration kring träning och användning utav vilka övningar som går att utföras på ett utegym. Oavsett väder så tränar vi ute under bar himmel. Vi inleder med en lätt jogging bort till utegymmet för att sen växelsvis arbeta med styrka och kondition.

11.30 – 12.15 Bootywork med Sandra Lindau - Roliga och fantasifulla styrkeövningar med fokus på rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva gummibandet med grymma övningar att få med sig hem.

11.30 – 12.15 Penalty Box 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

11.30 – 12.15 Löpskolning med BG Nilensjö (UTE) - Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimalt av löpningen. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan bättra din löpstil för ett mer effektivt löpsteg. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch

13.15 – 14.00 Föreläsning med BG Nilensjö - Tips & trix om hur du utvecklar din löpning.

BG kommer dela med sig av sin brinnande passion för löpning och på ett personligt sätt och inspirera med hur du kan komma dit du vill, oavsett om du aldrig springer, är sommarlöpare eller springer på en hög nivå. Motivationen är alltid nyckeln! En motivation som du kan använda för att bli en bättre löpare eller omvandla till vilka mål du än

14.15 – 14.45 Aqua Tabata med Sandra Lindau - 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 HIIT med Sandra Lindulf - 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!

14.15 – 14.55 Löpintervaller med BG Nilensjö (UTE) - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Intervallerna utförs på ett lekfullt sätt där vi till en stor del jobbar i par och lag. Perfekt inspiration till kommande löppass.

15.10- 16.10 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.



15.10 – 16.10 Tabata och stretch med Sandra Lindau - 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.

15.10 – 16.10 Endurance + stretch med BG Nilensjö (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!

16.10 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 Yoga med Sandra Lindulf - Ett skönt yogapass för styrka, balans och rörlighet. Skön start på dagen som mjukar upp kroppen och lär dig fokusera på att vara i nuet. Passet avslutas med avslappning.

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

07.30 – 08.15 PowerTraining med Sandra Lindau- "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 övningar.

08.00 – 10.30 Frukostbuffén är framdukad

09.30-10.30 Föreläsning om InBody-mätningarna 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 kropp.

10.45 – 11.30 Bootylicious med Sandra Lindau - En enkel men lite flirtig dansklass full av glädje, energi och mycket höfter.

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 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 – 13.00 Core Connect med Sandra Lundahl- 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!

12.00 – 13.00 Funktionell styrka och stretch med Sandra Lindau - Utmana din kropp i alla olika rörelseplan med hjälp av fantasifulla övningar där du bygger upp din styrka, rörlighet, balans och flås! Vi använder framförallt egen kroppsvikt men även gummiband.

12.00 – 13.00 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.

13.10 – 13.25 Avslutning - Kort gemensam avslutning av helgen!

13:25 Hotellets goda lunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.