

## Träningsweekend Örenäs Slott

27-28 februari 2021

### Lördag

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

09.45 **Välkomstmöte** – Få information om helgen!

10.30 – 11.15 **Dansaerobic med Jeanette** - Dansaerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

10.30 – 11.15 **Cirkesträning med Sandra (UTE)** - Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

11.30 – 12.15 **Piloxing med Jeanette** - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

11.30 – 12.15 **Outdoor Bootcamp med Sandra (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. Du sätter själv nivån för hur tufft det ska bli!

12.15 – 13.15 **Slottets goda lunch med sallad, bröd och vatten**

13.15 – 14.00 **Föreläsning med Camilla - Målsättningar för att lyckas** - Målsättningar är ett effektivt sätt att höja sin prestation och motivation. I denna föreläsning får du verktygen att själv konstruera din egen målsättningsplan. Du får veta varför det fungerar och hur du steg för steg ska gå tillväga rent praktiskt. Vilka fallgropar finns? Hur många mål, hur svåra och hur långt bort bör de vara? Hur gör man för att justera och när utvärderar man? Camilla Lindholm Borg började som "en vanlig 30-åring" en satsning på en av världens hårdaste sporter, Ironman, och blev som 41-åring världens äldsta att vinna EM-guld!

14.15 - 15.00 **Penalty Box med Sandra** - 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 och kondition. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet!

14.15 - 15.00 **Löpskolning med Camilla (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.

15.15 - 16.15 **Les Mills BodyBalance med Jeanette** - 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.

15.15-16.15 **Forza och stretch med Sandra (UTE)** - Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig och avrunda din träningsdag med en skön stretch!

15.15 – 16.15 **Endurance och stretch med Camilla (UTE)** - Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!

16.15 **Eftermiddagsfika och egen tid med ex tid i badtunnan**

19.00 **Tvårätters middag på slottet** (Förrätt och huvudrätt).

### **Söndag**

07.30 – 8.30 **Yoga med Jeanette** - 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.

07.45 – 8.30 **PowerTraining med Sandra (UTE)** - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi går med raska steg längs med den fina kuststräckan. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför övningar för styrka, rörlighet, balans och puls.

08.30 – 9.45 **Frukost på slottet**

09.45 – 10.30 **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.

10.45 – 11.30 **Les Mills BodyCombat med Marlen** - Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt coolt powerpass!

10.45 - 11.30 **Minibandstabata med Sandra (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.

11.30 – 12.00 **Energipåfyllning med smoothie**

12.00 - 12.40 **Coreflow med Sandra** - 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.

12.00 – 12.40 **WOD med Marlen** - 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.

12.45 - 13.00 **Stretch med Jeanette** - Avsluta din träningshelg genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

13.05 – 13.20 **Tack och avslutning** - Avslutning för helgen.

13.15 **Slottets goda Helglunch**