



Träningsdag Vattnets Hus 12 Juni

9.15 Välkomstinfo

Samling och information om dagen innan vi kör igång.

9.30 – 10.15 Freepower®

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjsningen - upplevelsen kan bli magisk. Inte sällan vibrerar den sista meditationen.

10.30 - 11.15 Minibands Tabata

Med hjälp utav ett miniband växlar vi styrkeövningar med pulshöjande moment för att utmana hela kroppen. Bara fantasin som sätter gränser till vad det går att göra med detta lilla band. Klassen utförs i form utav tabata intervaller där vi arbetar 20 sekunder och vilar 10.

11.30 - 12.00 Mobility

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 försämrar blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

12.00 - 13.15 Hälsosam och mättande lunch med dryck

13.15 - 14.00 Workshop Fötternas funktion

Medan vi smälter lunchen så fokuserar vi här på en del utav kroppen som ofta glöms bort, nämligen våra fötter. Teori blandat med styrka och rörlighet för våra fötter som ger oss redskap till att få fötter som bär oss livet ut.

14.15 – 14.45 HIIT

Högintensiv intervallträning, där vi utför övningarna i olika på block på tid. Vi använder oss utav enkla redskap och här finns möjlighet att utmana dig ordentligt om du önskar. Explosivitet, power och energi är ledord för passet. (Som också är anpassningsbart till en enklare nivå).

15.00 - 16.00 Yin Yoga

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. 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. En perfekt avslutning på dagen.

16.00 Hälsotika och avslutning för dagen