

## Träningsweekend Hotel Skansen

24-25 april 2021

### Lördag:

#### 9.30 Välkomstfika - **GALLERIAN**

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och slussar dig till Eventlokalen där fika står framdukat.

#### 9.45 Välkomstmöte - **GALLERIAN**

Träffa instruktörerna samt få information om helgen.

#### 10.30 – 11.15 Les Mills Sh'bam med Sandra Lindau - **GALLERIAN**

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 Cirkelträning med Sandra Lindulf - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskaps om kettlebells och gummiband. Passet körs utomhus.

#### 11.30 – 12.15 Bootywork med Sandra Lindau - **KONGRESSEN**

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 - **GALLERIAN**

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 körs passet utomhus!*

#### 11.30 – 12.15 Löpskolning med Camilla - **UTOMHUS**

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.

#### 12.15 - 13.15 Lunch serverad i Eventlokalen - **GALLERIAN**

#### 13.15 – 14.00 Workshop med Camilla - Målsättningar - **GALLERIAN**

#### 14.15 – 14.45 Core Tabata med Sandra Lindulf – **GALLERIAN**

Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mage- och ryggmusklerna. Passet utförs i intervaller om 20 sekunder.

#### 14.15 – 14.45 Zumba med Sandra Lindau – **KONGRESSEN**

Danspass till latinamerikanska rytmer med enkla steg. Mycket glädje och mycket höfter.

#### 14.15 – 14.45 Löpintervaller med Camilla - **UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

**15.00- 16.00 Pilates + Stretch med Sandra Lindulf - KONGRESSEN**

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 avslutas med en kort stretch för en skön avrundning på träningsdagen.*

**15.00 – 16.00 Funktionell styrka + Stretch med Sandra Lindau- GALLERIAN**

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 pinnar och gummiband. *Klassen avslutas med en kort stretch för en skön avrundning på träningsdagen.*

**15.00 – 16.00 Endurance + Stretch med Camilla - UTMHUS**

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 avslutas med en kort stretch för en skön avrundning på träningsdagen.*

**16.00 Fika - GALLERIAN**

*Tid för incheckning och "Egen tid". Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.*

**16.00 -16.45 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody (Mätningen tar bara ett par minuter!) - GALLERIAN**

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.*

**18.00 - Restaurangens tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt) - RESTAURANG SAND**

**19.30 - 23.00** Tillgång till och tid för kvällsspa

## Söndag

**06.30 - 07.15 Kroppsmätning – InBody (Mätningen tar bara ett par minuter!) - GALLERIAN**

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 - GALLERIAN**

**07.30 – 08.30 Yoga med Sandra Lindulf – GALLERIAN**

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Sandra Lindau- UTMHUS**

"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 – 09.30 Frukostbuffén är framdukad - RESTAURANG SAND**

**09.30-10.30 Föreläsning om InBody-mätningarna med Sandra Lundahl- GALLERIAN**

*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 Minibandsworkshop med Sandra Lundahl - GALLERIAN**

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 Tabata med Sandra Lindau - KONGRESSEN**

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.

**10.45 – 11.30 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!

**11.30-12.00 Energipåfyllning - GALLERIAN**

**12.00 – 13.00 Core Connect med Sandra Lundahl- KONGRESSEN**

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 Bootylicious + Stretch med Sandra Lindau - GALLERIAN**

En enkel men lite flirtig dansklass full av glädje, energi och mycket höfter. När vi skakat loss avslutar vi träningshelgen med en skön stretch.

**12.00 – 13.00 Outdoor Bootcamp + Stretch med Sandra Lindulf - UTOMHUS**

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!

**13.10 – 13.25 Avslutning - GALLERIAN**

Kort gemensam avslutning av helgen!

**13:25 Hotellets goda lunch - RESTAURANG SAND**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*