

## Träningsweekend Riviera - 21-22 augusti 2021

### 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 Afro med Therese** - Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

**10.30 – 11.15 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.

**10.30 – 11.15 Cirkelträning med Camilla (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 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, kondition och explosivitet. 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 Stolsdans med Therese** - Med en stol till vår hjälp tar vi oss an en annorlunda dansklass. En flirtig och befriande klass som bjuder på både girlpower och skrattfaktor.

**11.30 – 12.15 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.

**12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch**

**13.15 – 14.00 Föreläsning med Camilla - Om målsättningar**

**14.15 – 14.45 Aqua Tabata med Sandra** - 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 Therese** - Stärk upp kroppens kärna och dina viktiga mag- och ryggmusklerna.

**14.15 – 14.55 Löpintervaller med Camilla** - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

**15.10 – 16.10 Pilates + Stretch med Sandra** - 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.*

**15.10- 16.10 Cardiofys + Stretch med Therese** - Den här klassen bjuder på det bästa av två världar- facekonditionsförbättring och styrkeutveckling i en härlig blandning till musik som lyfter och driver på oss! Tänk dig aerobic-inspirerad cardio, pulshöjande steg och kombinationer, i kombination med styrkeövningar med kroppsvikten som belastning. Vi lovar ett lika svettigt och skakigt som medryckande och härligt träningspass! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

**15.10 – 16.10 Endurance + Stretch med Camilla (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 Marlene**– 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 Powerwalk med Therese** - Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad. tannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

### 08.00 – 10.30 Frukostbuffén är framdukad

**09.30-10.30 Föreläsning om InBody-mätningarna med Marlene** - *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 Les Mills Sh'bam med Therese** - 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!

**10.45 – 11.30 Funktionell styrka med Marlene** - 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 lättare redskap som ex. gummiband.

**10.45 – 11.30 Forza med Sandra (UTE)** - 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 med kaffe/te, frukt och nötter.

**12.00 – 13.00 Freepower® + Stretch med Marlene**- En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass! *Passet och din träningshelg avrundas med stretching.*

**12.00 – 13.00 Les Mills Core + Stretch med Therese** - Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmuskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband. *Passet och din träningshelg avrundas med stretching.*

**12.00-13.00 Outdoor Bootcamp + Stretch 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. Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tuftt det ska bli! *Passet och din träningshelg avrundas med stretching.*

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

**13:25 Hotelllets goda lunch**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*