

Träningsweekend Riviera - 2-3 Oktober

Lördag:

9.30 Välkomstfika - Instruktorerna 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 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!

10.30 – 11.15 Core Tabata med Frida – Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mage- och ryggmusklerna. Passet utförs i intervaller om 20 sekunder.

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 Cardiofys 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!

11.30 – 12.15 Minibandsworkshop med Frida - 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 – 12.15 Löpskolning med Camilla - 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 Frida - "Gör din bakdel till din fördel"

Rumpan, sätet, stjärten, gumpen – kärt barn har många namn men varför ska vi egentligen träna rumpan? Visste du att det finns flera fördelar med att träna din bakdel? En stark rumpa kan exempelvis ge dig bättre hållning, minska ländryggsbesvär och förbättra ditt löpsteg? Tips och övningar blandas med teori.

14.15 – 14.45 Aqua Tabata med Therese - 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 Frida - 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 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 Freepower® + Stretch med Frida - 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! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

15.10- 16.10 Les Mills Core++ Stretch med Therese - Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband. *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** genomföras.*

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** genomföras.*

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te

07.30 – 08.30 Mobility med Frida - 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 försämra blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

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.

08.00 – 10.30 Frukostbuffén är framdukad

09.30-10.30 Föreläsning om InBody-mätningarna med Sandra - *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 Skadeförebyggande träning (Workshop) med Sandra - Rikta fokus mot delar av kroppen som ofta tenderar att arbeta hårt för oss. Vi arbetar med små muskler i kroppen, de som behöver stärkas upp för att de större inte ska tvingas att jobba för hårt. Vi tar hjälp från minibands och får tips om övningar som kan gynna och förebygga vanliga skador.

10.45 – 11.30 Funktionell styrka med Frida -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.

10.45 – 11.30 Penalty Box med Therese (UTE) - 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!

11.30-12.00 Energipåfyllning med kaffe/te, frukt och nötter.

12.00 – 13.00 Core Connect + Stretch med Sandra - 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 kroppskännedom! *Passet avslutas med stretch som avrundning på din träningshelg.*

12.00-13.00 Afro + Stretch med Therese - Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser. *Passet avslutas med stretch som avrundning på din träningshelg.*

12.00 – 13.00 Bootcamp + Stretch med Frida - Sugan på en utmaning som final på träningsdagen? Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block med kroppsvikten som belastning. Du bestämmer själv hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar! *Passet avslutas med stretch som avrundning på din träningshelg.*

13.10 – 13.25 Avslutning - Kort gemensam avslutning av helgen!

13:25 Hotellets goda lunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.