

Träningsweekend TanumStrand - 17-18 april 2021

Lördag

9.15 Välkomstfika

09.45 Välkomstmöte – Träffa instruktörerna och få information om helgen

10.30 – 11.15 Pilates 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.

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Mathilda (UTE) - Träna igenom hela kroppen med stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi använder oss av hotellets hinderbana för en del stationer och tar hjälp av vår egna kropp samt redskap som penalty boxes, repstege och gummiband. Passet körs utomhus.

11.30 – 12.15 Les Mills BodyCombat med Mathilda - Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt coolt powerpass!

11.30 – 12.15 Penalty Box med Sandra (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 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.

12.15 – 13.15 Lunch

13.15 – 14.00 Workshop med Mathilda– *Vässa tekniken i dina basövningar*

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.

14.15 – 14.45 Les Mills Barre med Mathilda - En klass med fokus på "*tone and shape*" där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska balettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder!

14.15 – 14.45 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.

15.00 - 16.00 Yoga med Mathilda – Skön avslutning på helgen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

15.00 – 16.00 Endurance + Stretch med Sandra (UTE) - Löpning längs med den fantastiska kuststräckan in mot Grebbestad. Vi stannar med jämna mellanrum till och utför olika styrkeövningar. Perfekt sätt att se sig omkring och få löpningen lite roligare än att bara springa. Total löpsträcka ca 4 km. Passet och träningsdagen avslutas med en kort stretch.

16.00 Fika och egen tid med ex SPA som går att boka till. Entré till Stora blå ingår.

18.30 Tvårätters middag *Preliminär tid.*

Söndag

07.30 – 08.30 Yin Yoga med Mathilda – 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 färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

07.45 – 08.30 PowerTraining med Sandra (UTE) - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi tar en rask promenad med frisk luft längs med havet mot Grebbestad. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 09.30 Hotellets goda frukost

09.30 – 10.15 Workshop med Sandra – "Om motivation- att skapa och behålla den kring träning och hälsa!"

10.30 – 11.15 Core med Mathilda – Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

10.30 – 11.15 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 – 12.30 Les Mills BodyBalance med Mathilda - 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.

11.30 – 12.30 Outdoor Bootcamp + Stretch med Sandra Lindulf (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 tufft det ska bli! Passet och din träningshelg avrundas med stretching.

12.40 – 13.00 Avslutning för helgen!

13.00 – 14.00 Hotellets goda lunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.