

## Träningsweekend Hotell Öresund - 4-5 september 2021

### Lördag

#### 09.00 -09.30 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody med Sabina (*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.*

#### 9.15 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

#### 9.45 Välkomstmöte - *Öresund*

Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

#### 10.30 – 11.15 Dance Fusion med Jeanette - *Öresund*

Ett härligt och egenkoreograferat danspass som bjuder på olika dansstilar och känslor. Släpp loss din inre dansare och låt energin flöda!

#### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Marlen - *Reebok Functional Zone*

"Lite tuffare, lite hårdare och lite coolare". Vi arbetar stationsvis och utmanar både vår styrka, kondition och koordination inne på gymmets functional zone där coola redskap finns att nyttja.

#### 11.30 – 12.15 Les Mills Core med Marlen - *Öresund*

Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

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

Lär dig hur du ska springa med rätt 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.

#### 12.15 - 13.15 Hotelllets goda lunch

#### 13.15 – 14.00 Workshop med Camilla - *Målsättningar för att lyckas - Öresund*

Målsättningar är ett effektivt sätt att höja sin prestation och motivation. I denna föreläsning får du verktygen att själv konstruera din egen målsättningsplan. Du får veta varför det fungerar och hur du steg för steg ska gå tillväga rent praktiskt. Vilka fallgropar finns? Hur många mål, hur svåra och hur långt bort bör de vara? Hur gör man för att justera och när utvärderar man? Camilla Lindholm Borg började som "en vanlig 30-åring" en satsning på en av världens hårdaste sporter, Ironman, och blev som 41-åring världens äldsta att vinna EM-guld!

*Efter föreläsningen promenerar vi bort till Citadellet för att spendera eftermiddagen där med klasser inomhus och ute runt Vallgraven och på innergården. Eftermiddagsfika för "Take Away" finns framdukat för Er att ta med till Citadellet.*

#### 14.30 – 15.15 Piloxing med Jeanette - *Citadellet*

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig.

#### 14.30 – 15.15 Penalty box med Marlen - *Utomhus*

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes (som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt) utmanar vi 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.

**15.30 – 16.30 Les Mills BodyBalance med Jeanette - *Citadellet***

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.

**15.30 – 16.30 Endurance + Stretch med Marlene - *Utomhus***

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet, på stranden, på borggården och kring vallgravarna. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Löpningen är ca 3 km under passet uppdelat med övningar emellan. Oavsett väder så tränar vi ute! Vi avslutar passet med stretch.

**16.30 Tid för incheckning och tillgång till SPA****19.30 Trerättersmiddag****Söndag****06.45-07.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody med Sandra Lundahl (*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.*

**07.30 – 08.30 Yoga med Jeanette – *Öresund***

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.

**07.45-08.30 Power Training med Marlen - *Utomhus***

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

**08.00 – 09.30 Frukost****09.30-10.30 Föreläsning med Sandra - *Öresund***

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 och välmående kropp och sinne.

**10.45 – 11.30 Minibandsworkshop med Sandra - *Öresund***

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 HIIT Cardio med Jeanette- *Utomhus***

Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

**11.45 - 12.30 Dansaerobic med Jeanette - *Öresund***

Dansaerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

**11.45 - 12.30 Outdoor Flow med Sandra Lundahl - *Utomhus***

Avsluta träningshelgen med en klass som fokuserar på rörlighet, flöden och dynamisk stretch. Vi rullar ut mattorna utomhus och landar i både kroppen och vårluften. Det mjuka sättet att avrunda din träningshelg. *Passet och din träningshelg avslutas genom nedvarvning.*

**11.45 – 12.45 WOD + Stretch med Marlen - *Reebok Functional Zone***

Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar. Passet körs inne på hotellets crossfit yta där vi använder oss utav olika redskap.

**13.50 – 13.10 Avslutning - *Öresund*****13.15 Hotellets goda brunch**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*