

Träningsweekend Riviera - 12-13 juni 2021

Lördag:

09.00 - 09.40 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody med Sofia - *SIRI*

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. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter.*

9.15 Välkomstfika - Instrukörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

9.45 GRUPP A: Välkomstmöte med Sandra - *NELLY/NORE*

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

9.45 GRUPP B: Välkomstmöte med Sofia -*SIRI*

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

10.30 – 11.15 Coreflow med Sandra - *NELLY/NORE*

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 Actic CardioFight med Sofia - *SIRI*

Actic presenterar en förkoreograferad gummibandsbaserad coreklass där skuggboxning varvas med funktionell styrka och hög/lågintensiv konditionsträning. Brännande, cool och perfekt i tiden!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Camilla - *UTOMHUS*

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 - 12.00 Aqua med Sandra – *POOLHUSET*

Vattengymna, medelintensivt till härlig musik.

11.30 - 12.00 Tabata Full Body Strenght med Sofia– *NELLY/NORE*

20/10 sekunders intervaller. Utmana dina gränser med vår viktigaste vikt som belastning- den egna kroppen. *Vid fint väder kan klassen köras utomhus.*

11.30 - 12.00 Löppintervaller med Camilla - *UTOMHUS*

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

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch

13.15 – 14.00 Teoretisk workshop med Camilla - “Om målsättningar” - *NELLY/NORE*

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 äldst

13.15 - 14.00 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna med Sofia - *SIRI*

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. *OBS! Genomförs även på söndagen. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra.*

14.15 - 15.00 Dance med Sofia - *NELLY/NORE*

Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi- antingen låt för låt eller till en långre slinga.

14.15 - 15.00 Penalty Box med Sandra - *UTOMHUS*

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.

14.15 - 15.00 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.

15.00-15.30 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - *Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.*

15.30 – 16.30 Pilates + Stretch med Sandra - *SIRI*

Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

15.30- 16.30 Mobility & Flexibility + Stretch med Sofia - *NELLY/NORE*

Ett pass där det enklaste av redskapen, en träpinne, utgör grunden för rörelser som främjar balans, styrka, rörlighet och kroppskontroll. Mjuka övningar mixas med lite tuffare. (Helt utan hopp). *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch. Vid fint väder kan klassen köras utomhus.*

15.30 – 16.30 Endurance + Stretch med Camilla - *UTOMHUS*

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.*

18.00 Middag

Söndag:

06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody med Sofia - *SIRI*

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. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra.*

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te

07.30 – 08.30 Yoga med Jeanette – *NELLY/NORE*

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 – 08.00 Aqua Tabata med Sofia – *POOLHUSET*

Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Sandra - *UTOMHUS*

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

08.00 – 10.30 Frukost

09.30 - 10.15 Teoretisk workshop om Motivation med Sandra -*NELLY/NORE*

Om motivation- att skapa och behålla den kring träning och hälsa!

09.30-10.15 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna med Sofia - *SIRI*

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. *OBS! Genomförs även på lördagen.*

10.30 – 11.15 Piloxing med Jeanette - *SIRI*

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

10.30 – 11.15 Funktionell med miniband med Sofia - *NELLY/NORE*

Träna kroppens 7 funktionella begrepp (Gå, Böj, Tryck, Dra, Roter, Fäll, Utfall) med hjälp av ett miniband. Det blir både flåsig och brännande!

10.30 – 11.15 Forza med Sandra - *UTOMHUS*

Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst.

Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!

11.15 -11.45 Energipåfyllning med kaffe/te, frukt och nötter.

11.45-12.45 Les Mills BodyBalance med Jeanette - *SIRI*

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.

11.45-12.45 Afro med Sofia - *NELLY/NORE*

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser. *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

11.45-12.45 Outdoor Bootcamp + Stretch med Sandra - *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! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

12.55 - 13.15 GRUPP A: Avslutning med Sofia - *NELLY/NORE*

Kort gemensam avslutning av helgen!

12.55 - 13.15 GRUPP B: Avslutning med Sandra - *SIRI*

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.15 Hotellets goda lunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.