

Skepparholmen - 28-29 augusti 2021

Lördag:

09.15 Välkomstfika

09.45- 10.15 Välkomstmöte – **SJÖSALEN**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skepparholmen och helgens aktiviteter.

10.30 – 11.15 Balans med Katja- **SKEPPET**

Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

10.30- 11.15 Les Mills BodyCombat med Mathilda- **SJÖSALEN**

Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt coolt powerpass!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Annelie - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar med vår egna kropp samt enklare redskap. Passet körs utomhus.

11.30 – 12.15 Box med Mathilda – **SJÖSALEN**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

11.30 – 12.15 Dance med Katja - **SKEPPET**

Här släpper vi loss höfterna i dansen med fokus på rörelsegädje. Koreografin är enkel, musiken är blandad och vi har ett konstant leende i 45 minuter.

11.30 – 12.15 Löpskolning med Annelie - **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.

12.15 – 13.15 Lunch

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

Detta föreläsningsspass kommer att ske i workshopform, där du själv är delaktig i att känna in rörelserna. Hitta nycklarna till effektivare träning och korrekt teknik i några klassiska gymövningar. Vi slipar också på tekniken i typiska övningar som utförs under ett gruppträningspass och tar pauser där du ges möjlighet att stanna upp, känna in och få feedback.

14.15 – 14.45 Les Mills Barre med Mathilda - **SJÖSALEN**

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 HIIT med Katja - **SKEPPET**

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

14.15 – 14.45 Löpintervaller med Annelie - **UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Vi utför intervallerna på ett roligt och lekfullt sätt - Perfekt inspiration till kommande löppass.

15.00 – 16.00 Yoga för Energi + Yoga Nidra med Mathilda – SJÖSALEN

Det lugna och mjuka spåret för att avrunda din träningshelg. Vi spenderar en timme på mattan och startar klassen i rörelse för att sedan avsluta i stillhet. Stimulera styrka, rörlighet och balans med fokus och utrymme för närvaro och medvetenhet. Efter en mer fysisk start sker en övergång till Yoga Nidra som är en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen avslutas med att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

15.00 - 16.00 Piloxing® + Stretch med Katja - SKEPPET

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig. Ett ovanligt och uppskattat pass! *Passet och din träningsdag avslutas med en kort stretch.*

15.00 – 16.00 Challenge + Stretch med Annelie - UTOMHUS

Ett pass med syfte att ge hela kroppen en rejäl genomkörare. Men det kallas Challenge främst av två anledningar, dels för att det ingår några "surprisemoment" under passet dels för att jag vill ge dig som deltagare en chans att utmana dig själv, challenge yourself, det där lilla extra. *Passet och din träningsdag avslutas med en kort stretch.*

16.00 Eftermiddagsfika**Tvårätters middag inklusive kaffe + tid för SPA**

Tider fastställs närmare eventet.

Söndag:**07.30 – 08.30 Yin Yoga med Mathilda – SJÖSALEN**

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.

07.45 – 08.15 BMR med Annelie – SKEPPET

Styrka för bröst, mage och rygg där vi använder egna kroppen och gummiband.

07.30 – 08.15 Powertraining med Katja - 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.

07.30 – 09.30 Frukostbuffé**09.30 – 10.15 Workshop med Katja - Ansiktsyoga - SJÖSALEN**

Precis som reste av kroppen, behöver vi träna musklerna i ansiktet. Vi tränar på att både slappna av och stärka musklerna i ansiktet och du lämnar med en övningsbank som du kan göra hemma.

10.30– 11.15 Les Mills Core med Katja - SJÖSALEN

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

10.30 – 11.15 Cardio Attack med Mathilda - SKEPPET

"Ett coolare gympass" Konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Övningarna utförs med olika steg och rörelser för att ha kul och att få upp pulsen.

10.30 – 11.15 Tabata med Annelie – UTOMHUS

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka. Arbete i 20 sekunder följs av 10 sekunders vila.

11.30 - 12.30 Les Mills BodyBalance med Mathilda - SJÖSALEN

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 Minibandsworkshop + Stretch med Katja - SKEPPET

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. *Passet och din träningsdag avslutas med en kort stretch.*

11.30 – 12.30 Endurance + Stretch med Annelie - UTOMHUS

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid havet. Här gör vi den vanliga löprundan mer lekfull och levande med intervaller, backar, styrka och teamövningar. Om du vill ha en tuff final på träningsdagen så är det här passet för dig! *Passet och din träningsdag avslutas med en kort stretch.*

12.45 – 13.00 Avslutning – SJÖSALEN**13.00-14.00 Lunch**

Mindre justeringar kan ske.