

Skepparholmen - 8-9 maj 2021

Lördag

09.15 Välkomstfika

09.45- 10.15 Välkomstmöte Grupp A med Katja – **SKEPPET**

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

09.45- 10.15 Välkomstmöte Grupp B med Ellen – **SJÖSALEN**

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

10.30 - 11.15 Bootywork med Ellen- **SJÖSALEN**

45 minuter med intensivt fokus på rumpa och lår. Här får du, med hjälp av miniband, grym och tidseffektiv träning och en härlig rivstart av helgen.

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Katja - **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 Dance med Katja - **SJÖSALEN**

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

11.30 – 12.15 Funktionell styrka med Ellen - **UTOMHUS**

Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Passet är koreograferat till musiken och övningarna utförs med funktionella redskap som gummiband och miniband.

12.15 – 13.15 Brunchbuffé

13.15 - 14.00 Workshop med Ellen – **Vässa tekniken i dina basövningar - SKEPPET**

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. *OBS! Körs även söndag förmiddag.*

13.15 - 14.00 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.

14.15 - 14.45 Les Mills BodyAttack med Sofie - **SJÖSALEN**

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningsspass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

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. *Körs utomhus vid fint väder.*

14.15 – 14.45 Löpintervaller med Ellen - **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 – 15.50 Les Mills BodyBalance med Sofie - 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.

15.00 - 15.50 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 – 15.50 Bootcamp + Stretch med Ellen - UTOMHUS

Sugen på en utmaning som final på träningsdagen? Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block med kroppsvikten som belastning. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar. Avsluta dagen med en utmanande klass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! *Passet och din träningsdag avslutas med en kort stretch.*

15.50 Eftermiddagsfika

16.15-18.15 SPA

18.30 Tvårätters middag inklusive kaffe.

Söndag**07.30 – 08.30 Yinyoga med Ellen - SJÖSALEN**

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. 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 – 08.15 Core med Katja – SKEPPET

Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

07.30 – 08.15 Power Training med Annelie - 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 Ellen – Vassa 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. *OBS! Körs även söndag förmiddag.*

09.30 - 10.15 Workshop med Annelie- Löpskolning - 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.

10.30 – 11.15 Prehab med Ellen– SJÖSALEN

Övningar för utsatta områden som hjälper dig att förebygga skador.

10.30 - 11.15 Tabata Cardio med influenser av Box med Katja - SKEPPET

Ett pulshöjande, intervallpass med inslag och inspiration av boxning med både slag och kickar. Utförs individuellt.

10.30 – 11.15 Challenge 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.

11.30 - 12.30 Mobility + Stretch med Katja - SKEPPET

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av effektiva övningar hem. Passet och helgen avslutas med stretch samt avslappning.

11.30 – 12.30 Minibandstabata + Stretch med Ellen - SJÖSALEN

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 – 12.30 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!

12.45 – 13.00 Avslutning Grupp A med Katja – SKEPPET**12.45 – 13.00 Avslutning Grupp B med Ellen – SJÖSALEN****13.00-14.00 Brunchbuffé**