

## Skepparholmen - 27-28 november 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 Freepower® med Jessica - **SKEPPET**

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen. Ett riktigt coolt pass!

#### 10.30- 11.15 Core Connect med Louise - **SJÖSALEN**

Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålstrukturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

#### 10.30 – 11.15 Löpskolning med Ellen - **UTOMHUS**

Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar samt löpstyrka. Få tips på hur du kan springa mer effektivt och skonsamt för kroppen för att spara energi. Passet körs utomhus!

#### 11.30 – 12.15 Les Mills Sh´bam med Jessica- **SJÖSALEN**

Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

#### 11.30 – 12.15 Skadeförebyggande träning med Ellen - **SKEPPET**

Rikta fokus mot delar av kroppen som ofta tenderar att arbeta hårt för oss. Vi arbetar med små muskler i kroppen, de som behöver stärkas upp för att de större inte ska tvingas att jobba för hårt. Vi tar hjälp från minibands och får tips om övningar som kan gynna och förebygga vanliga skador.

#### 11.30 – 12.15 Funktionell cirkel med Louise - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskap som penalty boxar, miniband, repstegar och gummiband. Passet körs utomhus.

#### 12.15 – 13.15 Lunch

#### 13.15 - 14.00 Workshop med Ellen – **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. *OBS! Körs även söndag förmiddag.*

#### 14.15 – 14.45 Bootywork med Jessica – **SJÖSALEN**

Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva gummibandet med grymma övningar att få med sig hem.

#### 14.15 – 14.45 Les Mills Barre med Louise - **SKEPPET**

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 Cardio med Ellen - **UTOMHUS**

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

**15.00 – 16.00 Yoga med Jessica – SJÖSALEN**

Ett skönt avslut på träningsdagen. Utmana styrka, rörlighet och balans med närvaro och medvetenhet. Avslutas med avslappning och stretch.

**15.00 - 16.00 Minibandstabata + Stretch med Louise - 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.

**15.00 – 16.00 Endurance med Ellen + Stretch - 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! *Klassen och din träningsdag avslutas med en kort stretch.*

**16.30** Eftermiddagsfika

**18.00 – 20.00** SPA

**20.00** Tvårätters middag inklusive kaffe.

**Söndag****07.30 – 08.30 Yin Yoga med Jessica- 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 ny energi och lugnar ditt sinne.

**07.45 – 08.15 BMR med Ellen - SKEPPET**

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

**07.30 – 08.15 Powerwalk med Louise - UTOMHUS**

Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad.

**07.30 – 10.00 Frukostbuffé****09.30 – 10.15 Föreläsning med Jessica - "Yoga i vardagen"**

Smält din frukost samtidigt som du får in rörlighetsövningar och kunskap i hur du i din vardag med små medel kan ge dig själv bästa förutsättningar. Du får prova på sittande yoga med olika positioner där du får med dig en övningsbank. Övningarna växlas med andningsövningar som ger goda förutsättningar inför stressiga kontorsdagar eller när vardagspusslet är svårt att få ihop.

**10.30– 11.15 Cardifys med Jessica - SKEPPET**

Den här klassen bjuder på det bästa av två världar- facekonditionsförbättring och styrkeutveckling i en härlig blandning till musik som lyfter och driver på oss! Tänk dig aerobic-inspirerad cardio, pulshöjande steg och kombinationer, i kombination med styrkeövningar med kroppsvikten som belastning. Vi lovar ett lika svettigt och skakigt som medryckande och härligt träningspass!

**10.30 – 11.15 Mobility med Ellen - SJÖSALEN**

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 annorlunda och effektiva övningar hem.

**10.30 – 11.15 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.

**11.30 – 12.30 Les Mills BodyBalance med Louise - 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 - 12.15 Zumba med Jessica- SKEPPET**

Sväng loss till latinamerikanska rytmer med massor glädje. Enkla steg och rörelser där alla kan följa med. Skön avslutning på helgen!

**11.30 – 12.15 Bootcamp med Ellen - UTOMHUS**

Sugen på en utmaning som final på träningshelgen? 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 helgen med en utmanande klass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

**12.50 – 13.15 Tack och avslutning! - SJÖSALEN****13.15 Brunch**