

Träningsweekend Selma SPA

8-10 oktober 2021

Fredag 8 oktober:

15.00 – 15.45 Träningspass med instruktör från Selma Spa - *Les Mills BodyBalance*

16.00 – 16.30 Eftermiddagsfika

16.00-18.00 Tillgång till spa

Njut av en skön och avkopplande stund på SPA innan träningsaktiviteterna drar igång på riktigt.

19.00 Tvårätters middag

Lördag 9 oktober:

07.30 – 08.15 Balans med Katja

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.

08.00 – 08.30 Bootymoove med Evelina & Kristofer

30 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.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé

9.45 – 10.15 Välkomstinfo för de som anländer under lördagen

10.30- 11.15 Piloxing med Katja

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

10.30 – 11.15 Cirkel med Kristofer (UTOMHUS)

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas på hotellets fina utegym!

11.30 – 12.15 Funktionell styrka med Evelina

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, miniband och viktplattor.

11.30 – 12.15 Les Mills Sh'bam med Kristofer

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!

12.15 – 13.15 Selmas goda lunch: Sallad till förrätt, varmrätt, dessert och kaffe/te

13.30 – 14.15 Föreläsning med Kristofer

14.30 – 15.15 Spinning med Katja – Push your limit!

Konditionspass på cykeln där vi växlar tunga backar med snabba intervaller.

14.30 – 15.15 Core med Kristofer

Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mag- och ryggmusklerna.

14.30 - 15.15 Step med Evelina

Medelintensivt steppass med enkla stegkombinationer- här är det du som är stjärnan!

Passet byggs upp låt för låt.

15.30 – 16.30 Freepower + Stretch med Kristofer

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. Inte sällan vibrera den sista meditationen.

15.30 – 16.40 Endurance och stretch med Katja (UTOMHUS)

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen. Löpningen är ca 3 km.

16.30 – Eftermiddagsfika

16.00 – 18.00 - SPA

19.30 - Trerätters middag

Söndag 10 oktober:

07.30 – 08.30 Yoga med Evelina

Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på med energi för träningshelgen!

07.30 – 08.15 PowerTraining med Kristofer (UTOMHUS)

"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

07.30 – 08.15 Aqua Tabata med Katja

Härligt, glatt och skonsamt vattenpass med både styrka och kondition inne i SPA poolen. Vi arbetar i intervallform för att öka upp intensiteten.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Workshop Ansiktsyoga med Katja

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 Body Pump med Kristofer

Styrkepass med hjälp av skivstång där vi tränar igenom en muskelgrupp per låt.

10.30 – 11.15 Mobility med Evelina

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen, men även med hjälp från en pinne.

11.30 – 12.30 WOD och stretch med Kristofer

Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Perfekt avslutning på helgen.

11.30 – 12.30 Les Mills Body Balance med Evelina

En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

12.40 – 13.00 Avslutning

13.00 Selmas goda lunch: Sallad till förrätt, varmrätt, dessert och kaffe/te



Mindre ändringar kan ska.