

Träningsweekend Vann Spa 19-20 mars

Lördag 19 Mars

9.45 – 10.15 **Välkomstinfo**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 **Freepower med Marlene**

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.

10.30 – 11.15 **Funktionell cirkel med Sandra (UTOMHUS)**

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

11.30 – 12.15 **Cardio Attack med Mathilda**

”Ett coolare gympapass” 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. Passet avslutas med utmaningar för vår core.

11.30 – 12.15 **Forza med Sandra L (UTOMHUS)**

Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Passet sker individuellt med hjälp av ett svärd i trä där du utmanar din fiktiva motståndare. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!

12.15 – 13.15 **Hotellets goda lunch**

13.30 – 14.15 **Workshop om motivation och målsättning**

14.30 – 15.00 **Les Mills Grit cardio med Marlene (UTOMHUS)**

Maximera din uthållighet genom kroppsviktsövningar som förbättrar din kondition. Här finns möjligheten att verkligen utmana dig till det yttersta genom explosiva moment som utförs i olika intervaller. Du kommer bli förvånad över hur mycket det går att tänja på gränserna!

14.30 -15.00 **Les Mills Barre med Mathilda**

En klass med fokus på ”tone and shape” där vi tränar vår hållning och bålstabilitet. 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.

15.15 – 16.00 **Endurance med Marlene (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.

15.15 – 16.00 **Les Mills Body Balance med Mathilda**

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.

16.10 – 16.30 **Yoga Nidra med Mathilda**

En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

16.30 – **Eftermiddagsfika och egen tid**

17.00 – 19.00 - **SPA**

19.30 - **2 rätters middag**

Söndag 20 Mars

07.30 – 08.30 **Yoga med Marlene**

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

07.30 – 08.15 **PowerTraining med Sandra (UTOMHUS)**

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

08.30 – 09.30 **Frukostbuffé**

09.30 – 10.30 **SPA**

10.30 – 11.15 **Penalty box Sandra (UTOMHUS)**

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes (som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt) utmanar vi 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.

10.30 – 11.15 **Les Mills Body Combat med Marlene**

En fartfylld konditionsklass med olika rörelser inspirerade av kampsport som karate, boxning, taekwondo, muay thai m.m. Det är kraftfulla rörelser till häftig musik med endast dig själv som redskap. Du övar på att slå, sparka och bekämpa din fiktiva motståndare.

11.30 – 12.30 **Yin Yoga med Marlene**

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stelheter som blir smidigare och mer elastiska. Vi håller i positionerna 3-5 min och är enbart sittandes och liggandes. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Lätt beroendeframkallande och fantastiskt för återhämtning.

11.30 – 12.30 **Bootcamp och stretch med Sandra L**

Fyspass i omgivningarna runt gården. Roligt pass med fantasifulla övningar där bara fantasin sätter gränser. Det ultimata passet för att bli starkare.

12.30 – 13.00 **Dusch och utcheckning**

13.00 **Avslutning och hotellets goda lunch**