

Träningsweekend Skepparholmen

19-20 mars 2021

Lördag

09.15 Välkomstfika

09.45- 10.15 Välkomstmöte – **SKEPPET**

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

10.30 – 11.15 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.

10.30 – 11.15 Piloxing med Katja - **SJÖSALEN**

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 Funktionell cirkel med Annelie – **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskaps om kettlebells och gummiband. Passet körs utomhus.

11.30 – 12.15 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.

11.30 – 12.15 Minibandstabata 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 – 12.15 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 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.

14.15 – 14.45 Gummibandspass med Katja - **SJÖSALEN**

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd.

14.15 - 14.45 Core med Annelie - **SKEPPET**

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

14.15 – 14.45 Löppintervaller med Ellen - **UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

15.00 – 15.45 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.

15.00 – 15.45 Dance med Katja - SKEPPET

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av dansglädje.

15.00 – 15.45 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.

15.45 Eftermiddagsfika – LOUNGEN**15.50 - 16.10 Stretch med Ellen – SJÖSALEN****18.00 Tvårätters middag inklusive kaffe – RESTAURANG****20.00-22.00 Tillgång till SPA****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.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Annelie – UTOMHUS

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft längs med havet. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrkeövningar.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé**09.30 - 10.15 Workshop Ansiktsyoga med Katja - 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 Andnings- och meditationsworkshop med Ellen - SKEPPET

Mindfulness, andning och The power of the Mind... Vi snuddar vid ämnena, testar andningsövningar och reflekterar kring hur vår inre hälsa kan påverkas.

10.30 – 11.15 Les Mills Core med Katja - SJÖSALEN

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

10.30– 11.15 WOD med Annelie - UTOMHUS

Helt enkelt en "Workout Of the Day", eller på svenska; dagens träningspass. Med inspiration av Crossfit kombinerar vi styrke- och konditionsträning som bygger på funktionella övningar. Vi arbetar med kroppsvikt och blandar styrka med tuffa konditionsövningar. En rejäl utmaning – om du vill!

11.30 - 12.30 Yoga med Ellen – SJÖSALEN

Ett skönt avslut på din träningshleg! Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning! .

11.30 – 12.30 HIIT Cardio med Katja - SKEPPET

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

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 träningshelg avslutas med en kort stretch.*

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