

Träningsweekend Hotel Öresund

4-5 september 2021

Lördag

9.15 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

9.45 Välkomstmöte - *Öresund*

Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

10.30 – 11.15 Dance Fusion med Jeanette - *Öresund*

Ett härligt och egenkoreograferat danspass som bjuder på olika dansstilar och känslor. Släpp loss din inre dansare och låt energin flöda!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Marlen - *Reebok Functional Zone*

"Lite tuffare, lite hårdare och lite coolare". Vi arbetar stationsvis och utmanar både vår styrka, kondition och koordination inne på gymmets functional zone där coola redskap finns att nyttja.

11.30 – 12.15 Les Mills Core med Marlen - *Öresund*

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

11.30 – 12.15 Löpintervaller med Jeanette - *Utomhus*

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass. Inga förkunskaper krävs då denna klass går att anpassa utifrån dig själv!

12.15 - 13.15 Hotellets goda lunch

13.15 – 14.00 Workshop med Marlen – *Vässa tekniken i dina basövningar - Öresund*

Detta föreläsningsspass kommer att ske i workshopform, där du själv är delaktig i att känna in rörelserna. Hitta nyckeln till att få knäböjen ännu mer effektiv och med hjälp av rätt teknik få ut mer utav några utav de klassiska övningarna på gymmet. Förutom gymövningarna slipar vi även på tekniken i typiska övningar som utförs under ett gruppträningspass, nu med pauser där du ges möjlighet att stanna, upp, känna in och få feedback så du ser att du gör rätt.

Efter föreläsningen promenerar vi bort till Citadellet för att spendera eftermiddagen där med klasser inomhus och ute runt Vallgraven och på innergården. Eftermiddagsfika för "Take Away" finns framdukat för Er att ta med till Citadellet.

14.30 – 15.15 Piloxing med Jeanette - *Citadellet*

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

14.30 – 15.15 Penalty box med Marlen - *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.

15.30 – 16.30 Les Mills BodyBalance med Jeanette - *Citadellet*

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.

15.30 – 16.30 Endurance + Stretch med Marlen - *Utomhus*

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet, på stranden, på borggården och kring vallgravarna. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Löpningen är ca 3 km under passet uppdelat med övningar emellan. Oavsett väder så tränar vi ute! Vi avslutar passet med stretch.

16.30 Eftermiddagsfika, tid för incheckning samt tillgång till SPA

19.30 Trerätters middag

Söndag

06.45-07.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody med Sandra Lundahl (*Mätningen tar bara ett par minuter!*)

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp. En InBody-mätning kan ge dig den kick du behöver- sanningen om din kropp! Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur fördelningen av muskelmassa, vätska, fett och vikt är. *Mätningen måste förbokas via listor på plats under helgen. Om Du har en Pacemaker skall mätningen inte genomförs.*

07.30 – 08.30 Yoga med Jeanette – Öresund

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

07.45-08.30 Power Training med Sandra - 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.

08.00 – 09.30 Frukost

09.30-10.30 Föreläsning med Sandra - Öresund

Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder resultaten av din mätning. Du får konkreta tips kring hur du kan tolka och eventuellt justera dina resultat för en mer balanserad och välmående kropp och sinne.

10.45 - 11.30 Dansaerobic med Jeanette - Öresund

Dansaerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

10.45 – 11.30 Minibandsworkshop med Sandra - Utomhus

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.

11.45 - 12.30 Mobility Flow med Sandra Lundahl - Öresund

Avsluta träningshelgen med en klass som fokuserar på rörlighet, flöden och dynamisk stretch. Vi rullar ut mattorna och landar i kroppen. Det mjuka sättet att avrunda din träningshelg. *Passet och din träningshelg avslutas med avslappning.* .

11.45 – 12.30 HIIT Cardio + Stretch med Jeanette- Utomhus

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. *Passet avslutas med stretch.*

13.50 – 13.10 Avslutning - Öresund

13.15 Hotelllets goda brunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.