

## Träningsweekend Johannesberg Slott

24-25 april 2022

### Lördag 24 april

#### 9.45 – 10.15 **Välkomstinfo**

*Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.*

#### 10.30- 11.15 **Freepower med Marlene T**

*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 vibrerar den sista meditationen.*

#### 10.30 – 11.15 **Funktionell cirkel med Marlen R (UTOMHUS)**

*Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas med redskap som till exempel repstege, penalty box, gummiband och batteropes.*

#### 11.30 – 12.15 **Dance med Katja**

*Med rytmer och toner från världens alla hörn dansar vi loss. Enkla, men svettiga koreografier där alla kan hänga med. Shaka, snurra och skratta tillsammans i en atmosfär fylld av träningsglädje.*

#### 11.30 – 12.15 **Funktionell styrka med Marlene T**

*Klass där vi arbetar igenom hela kroppen koreograferat till musiken. Vi fokuserar på alla kroppens viktiga områden som rörlighet, kondition och styrka där vi arbetar i flera olika led. Vi använder oss utav det effektiva minibandet och gummibandet för många fantasifulla övningar att ta med sig hem.*

#### 12.15 – 13.15 **Hotellets goda lunch**

#### 13.30 – 14.15 **Workshop om Mental Träning**

#### 14.30 – 15.00 **Les Mills Grit cardio med Marlene T**

*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 **Core med Marlen R**

*Vi fokuserar på kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna.*

#### 15.15 – 16.00 **Tabata med Marlen R**

*Intervallbaserad träning där vi arbetar 20 sekunder följt av 10 sekunders vila. Pulsen är hög och för dem som vill är utmaningarna många.*

#### 15.15 – 16.00 **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.*

**16.10 – 16.30 Yoga Nidra med Marlene T**

*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 - Tvårätters middag****Söndag 25 april****07.30 – 08.30 Yoga med Marlene T**

*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 Marlen R (UTOMHUS)**

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

**08.30 – 09.30 Frukostbuffé****09.30 – 10.30 SPA eller workshop om ”Älskade, hatade armhävningar”****10.30 – 11.15 Penalty box med Marlene T**

*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 Marlen R**

*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 T**

*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 Marlen R (UTOMHUS)**

*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**