

Träningsweekend TanumStrand

16-17 Oktober 2021

Lördag

9.15 Välkomstfika - **EVENTHALLEN**

09.45 Välkomstmöte – **EVENTHALLEN**

Träffa instruktörerna och få information om helgen

10.30 – 11.15 Les Mills Sh´bam® med Karin - **EVENTHALLEN**

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!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Louise - **UTOMHUS**

Här kombineras övningar med fokus på styrka såväl som kondition på ett sätt som ger dig stor möjlighet att lägga ribban för ditt träningspass- väldigt högt eller anpassat efter dina förutsättningar.

11.30 – 12.15 Minibandstabata med Louise - **EVENTHALLEN**

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 Löpintervaller med Karin - **UTOMHUS**

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

12.15 – 13.15 Lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 – 14.00 Kostföreläsning med Louise

Vår kosthållning är en stor del av tillvaron- för allt från sociala sammanhang till vår upplevelse av välmående. Under 45 minuter fokuserar vi på hur vi kan göra bra val utan att kompromissa med njutning, och på hur man ska orientera sig i djungeln av kostråd.

14.15 – 15.00 Les Mills Barre med Louise - **EVENTHALLEN**

En klass med fokus på "tone and shape" där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. 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!

14.15 – 15.00 Box med Karin - **UTOMHUS**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

15.15 – 16.15 Les Mills Body Balance® med Louise - **EVENTHALLEN**

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

15.15 – 16.15 HIIT + Stretch med Karin - **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 och ges

förutsättningar till ett riktigt pangavslut på din träningsdag!

16.15 Fika och egen tid med ex SPA som går att boka till. Entré till Stora blå ingår. - *EVENTHALLEN*

19.30 Tvårätters middag

Söndag

07.30 – 08.30 Yin Yoga med Louise - *EVENTHALLEN*

Denna yoga öppnar sakta upp bl.a. stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yin yogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

07.45 – 08.30 PowerTraining med Karin - *UTOMHUS*

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi tar en rask promenad med frisk luft längs med havet mot Grebbestad. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 09.30 Hotelllets goda frukostbuffé

09.30 – 10.15 Workshop med Karin - *Att träna rätt utifrån kropp och förutsättningar!*

Med utgångspunkt i sina erfarenheter från träningsbranschen och sin mångåriga roll som personlig tränare pratar Karin om hur träning kan (och bör) anpassas efter individ och förutsättningar. Vi gör enklare hållningsanalyser, tittar på de vanligaste hållningsproblematikerna och vad de beror på samt reflekterar kring hur man kan träna för att förebygga eller bli av med ineffektiva rörelsemönster och smärta.

10.30 – 11.15 Les Mills BodyCombat med Karin - *EVENTHALLEN*

Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt powerpass!

10.30 – 11.15 Penalty Box med Louise - *UTOMHUS*

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

11.30 – 12.30 Core Connect + Stretch med Louise - *EVENTHALLEN*

Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög.

11.30 – 12.30 Endurance + Stretch med Karin - *UTOMHUS*

Löpning längs med den fantastiska kuststräckan in mot Grebbestad. Vi stannar med jämna mellanrum till och utför olika styrkeövningar. Perfekt sätt att se sig omkring och få löpningen lite roligare än att bara springa. Total löpsträcka ca 4 km. Passet och träningsdagen avslutas med en kort stretch.

12.40 – 13.00 Avslutning för helgen! - *EVENTHALLEN*

13.00 – 14.00 Hotelllets goda lunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.