

## Träningsweekend Hotel Öresund

30 april-1 maj 2022

### 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 Cirkelträning med Bella - *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.

#### 10.30 – 11.15 Forza med Sandra - *Utomhus*

Ett kraftfullt pass där vi hämtar inspiration ifrån den japanska svärdkonsten. Med precision, kraft och kontroll jobbar vi med svärdet vi i olika kombinationer genom luften. Fokus ligger på bålstabilitet, överkroppsstyrka och kropps kontroll. Är du redo att släppa loss samurajen inom dig?

#### 11.30 – 12.15 Les Mills BodyAttack med Bella - *Öresund*

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningsspass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

#### 11.30 – 12.15 Penalty box med 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.

#### 12.15 - 13.15 Hotellets goda lunch

#### 13.15 – 14.00 Föreläsning med Camilla - *Om målsättningar - Öresund*

*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 Bootywork med Bella - *Citadellet*

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem.

#### 14.30 – 15.15 Löpskolning med Camilla - *Utomhus*

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

#### 15.30 – 16.30 Pilates + Stretch med Sandra - *Citadellet*

Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

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

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

**16.30 Tid för incheckning samt tillgång till SPA****19.30 Trerätters middag****Söndag****06.45-07.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody med Sandra (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 Sandra – 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 Bella - 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 Workshop med Bella - Om Bäckebotten- och Coreträning - Öresund****10.45 - 11.30 Dance med Bella - Öresund**

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

**10.45 – 11.30 Tabata full body strenght med Sandra – Utomhus**

20/10 sekunders intervaller. Första delen har på fokus ben/ säte och andra delen på överkroppen.

**11.45 - 12.30 Coreflow + Stretch med Sandra- Öresund**

Stärk upp kärnan i dig, din coremuskelatur! Till behagliga toner arbetar vi med rörlighet, stabilitet och styrka för vår bål, allt i ett skönt flow. *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

**11.45 – 12.30 HIIT Cardio + Stretch med Bella - 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. *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

**13.50 – 13.10 Avslutning - Öresund****13.15 Hotellets goda brunch**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*