

Träningsweekend Riviera Strand

9-10 april 2022

Lördag

9.15 Välkomstfika - Instruktorerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

9.45 Välkomstmöte - **NELLY/NORE**

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

10.30 – 11.15 Dansaerobic med Jeanette - **SIRI**

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!

10.30 – 11.15 Les Mills BodyCombat med Marlen - **NELLY/NORE**

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

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

Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

11.30 - 12.00 Piloxing med Jeanette - **NELLY/NORE**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

11.30 - 12.00 Aqua Tabata med Marlen - **POOLHUSET**

Vattengympa, medelintensivt till härlig musik. Passar olika svårighetsgrad eftersom du själv väljer hur du arbetar med vattenmotståndet.

11.30 - 12.15 Löpskolning med Camilla - **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.

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch

13.15 – 14.00 Föreläsning med Camilla - Målsättningar för att lyckas - **NELLY/NORE**

Målsättningar är ett effektivt sätt att höja sin prestation och motivation. I denna föreläsning får du verktygen att själv konstruera din egen målsättningsplan. Du får veta varför det fungerar och hur du steg för steg ska gå tillväga rent praktiskt. Vilka fallgropar finns? Hur många mål, hur svåra och hur långt bort bör de vara? Hur gör man för att justera och när utvärderar man? Camilla Lindholm Borg började som "en vanlig 30-åring" en satsning på en av världens hårdaste sporter, Ironman, och blev som 41-åring världens äldsta att vinna EM-guld!

14.15 - 15.00 Les Mills Core med Marlen - **NELLY/NORE**

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

14.15 - 15.00 HIIT Cardio med Jeanette - **SIRI**

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.

14.15 – 15.00 Löpintervaller med Camilla - **UTOMHUS**

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

15.10 – 16.10 Les Mills BodyBalance med Jeanette - **NELLY/NORE**

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.

15.10 - 16.10 Penalty Box + Stretch 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 hela kroppen. Passet körs i intervallformat och bygger både styrka och kondition. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet!

15.10 – 16.10 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.*

16.00 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.

16.15-17.15 Kroppsmätning – InBody (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.*

20.15 Middag

Söndag

06.30 - 07.15 Kroppsmätning – InBody (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.*

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te

07.30 – 08.30 Yoga med Jeanette - **NELLY/NORE**

Ett skönt yogapass för styrka, balans och rörlighet. Skön start på dagen som mjukar upp kroppen och lär dig fokusera på att vara i nuet. Passet avslutas med avslappning.

07.30 – 08.00 Aqua med Marlene – **POOLHUSET**

Vattengympa, medelintensivt till härlig musik.

07.30 - 08.15 PowerTraining med Marlen - **UTOMHUS**

Vi går med raska steg längs med den fina kuststräckan. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför övningar för styrka, rörlighet, balans och puls.

08.00 – 10.30 Frukostbuffén är framdukad

09.30-10.30 Föreläsning om InBody-mätningarna med Marlene - **NELLY/NORE**

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 kropp.

10.45 – 11.30 Freepower® med Marlene- **NELLY/NORE**

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass! *Passet och din träningshelg avrundas med stretching. Vid fint väder kan klassen köras utomhus.*

10.45 – 11.30 Minibandsworkshop med Marlen - **SIRI**

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.

10.45 - 11.30 Les Mills BodyAttack med Jeanette - *UTOMHUS*

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

11.30-12.00 Energipåfyllning med kaffe/te, frukt och nötter.

12.00 - 13.00 Yin Yoga med Marlene – *SIRI*

En klass där du får varva ner och landa i nuet. 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 ny energi och lugnar ditt sinne.

12.00 – 13.00 Dance Fusion + Stretch med Jeanette - *NELLY/NORE*

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

12.00-13.00 Outdoor Bootcamp + Stretch med Marlen - *UTOMHUS*

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

13.10 - 13.25 Avslutning - *NELLY/NORE*

Kort gemensam avslutning av helgen!

13:25 Hotelllets goda lunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.