

Träningsweekend Riviera

22-23 januari 2022

Lördag

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

9.45 Välkomstmöte med Sandra - NELLY/NORE

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

10.30 – 11.15 Les Mills Sh'bam med Therese - SIRI

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 Sandra - UTOMHUS

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt externa redskap- kanske med gummiband, repstege, penalty boxes etc.

10.30 – 11.15 Les Mills Body Combat med Marlene – NELLY/NORE

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 - 12.00 Les Mills Grit Cardio med Marlene - SIRI

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!

11.30 - 12.00 Aqua Tabata med Sandra - POOLHUSET

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

11.30 - 12.15 Les Mills Core med Therese - 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.

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch

13.15 – 14.00 Workshop med Marlene – Mental Träning - SIRI

14.15 - 15.00 Cardiofys med Therese - NELLY/NORE

Den här klassen bjuder på det bästa av två världar- konditionsförbättring och styrkeutveckling i en härlig blandning till musik som lyfter och driver på oss! Tänk dig aerobic-inspirerad cardio, pulshöjande steg och kombinationer, i kombination med styrkeövningar med kroppsvikten som belastning. Vi lovar ett lika svettigt och skakigt som medryckande och härligt träningspass!

14.15 - 15.00 Core Connect med Sandra – SIRI

En core klass där vi utmanar och stärker upp vår mage, rygg och säte – med stort fokus på de inre magmusklerna. Övningarna utförs i ett långsamt flöde för att hitta känslan i kroppen och få stå stor kontakt som möjligt med våra muskler. Klassen innehåller även rörlighetsövningar.

14.15 – 15.00 Löpskolning med Marlene – 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.

15.10 – 16.10 Minibandsworkshop med Sandra – *NELLY/NORE*

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.

15.10- 16.10 Afro + Stretch med Therese - *SIRI*

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser. *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

15.10 – 16.10 Endurance + Stretch med Marlene - *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 Yin Yoga med Marlene– *NELLY/NORE*

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.

07.30 – 08.00 Aqua Tabata med Therese - *POOLHUSET*

Aqua pass där vi arbetar med vattenmotståndets alla fördelar på ett. intensivt sätt. Passet utförs i intervallform med 20 sekunders arbete som följs av 10 sekunders vila genom hela passet.

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 Funktionell styrka med Marlene - *NELLY/NORE*

Utmana din kropp i alla olika rörelseplan med hjälp av fantasifulla övningar där du bygger upp din styrka, rörlighet, balans och flås! Vi använder framförallt egen kroppsvikt men även lättare redskap som ex. gummiband.

10.45 – 11.30 Zumba med Therese – *SIRI*

Danspass till latinamerikanska rytmer med enkla steg. Mycket glädje och mycket höfter.

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

12.00 – 13.00 Freepower® + Stretch 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 tjustningen. 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.*

12.00-13.00 Penalty Box och stretch med Therese – *SIRI*

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. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet! Vid fint väder körs passet utomhus!

13.10 - 13.25 Avslutning - *NELLY/NORE*

Kort gemensam avslutning av helgen!

13:25 Hotellets goda lunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.