

Träningsweekend Riviera

11-12 juni 2022

Lördag:

9.15 Välkomstfika - **UTOMHUS / LOUNGEN**

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

9.45 Välkomstmöte - **SIRI**

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

10.30 – 11.15 Freepower® med Frida - **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!

10.30 – 11.15 Actic CardioFight med Sofia - **SIRI**

Actic presenterar en förkoreograferad gummibandsbaserad coreklass där skuggboxning varvas med funktionell styrka och hög/lågintensiv konditionsträning. Brännande, cool och perfekt i tiden!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Marlen - **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.

11.30 - 12.00 Aqua med Sofia – **POOLHUSET**

Vattengymna, medelintensivt till härlig musik.

11.30 - 12.00 ABSolution med Frida – **NELLY/NORE**

Är du ute efter riktigt tuff coreträning? Kort och intensiv klass med hög intensitet. Du tränar i tidsintervaller under vilka du ska göra så många reps som möjligt. En stark coremuskulatur hjälper dig inte som vill lyfta tyngre i gymmet, springa snabbare, få bättre hållning och minimera ev smärta i rygg.

11.30 - 12.00 Löppintervaller med Marlen- **UTOMHUS**

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

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 – 14.00 Workshop med Frida- "Älskade, hatade armhävningar" - **NELLY/NORE**

Tränar armhävningar bara armarna? Var ska jag ha händer, brett eller smalt? Hur lär man sig göra armhävningar på tå? Vi reder ut begreppen och övar praktiskt på att få en bra teknik för att kunna utföra effektiva armhävningar!

14.15 - 15.00 Dance med Sofia - **NELLY/NORE**

Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi- antingen låt för låt eller till en längre slinga.

14.15 - 15.00 Bootywork med Frida – **SIRI**

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter och bygger på användandet av det lättillgängliga minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning. Låt dig inspireras och ta med dig ett gäng grymma övningar hem.

14.15 - 15.00 Penalty Box 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, 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.

15.00-15.30 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - *Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.*

15.30 – 16.30 Yoga med Sofia – *SIRI*

Skönt avslut på träningsdagen med en mix av styrka, rörlighet och balans. Stanna upp i nuet och arbeta med medvetenhet. Avslutas med avslappning.

15.30- 16.30 Box + Stretch med Marlen– *NELLY/NORE*

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs. *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

15.30 – 16.30 Outdoor Bootcamp + Stretch med Frida - *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! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

16.30-17.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody med Sofia - *SIRI*

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. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra.*

20.15 Middag**Söndag:****06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody med Sofia - *SIRI***

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. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra.*

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - *RESTAURANGEN***07.30 – 08.30 Flex med Frida – *NELLY/NORE***

Stela hamstrings, trött i brösttrygg och nacke- kanske sitter du mycket på jobbet? Flex bygger på effektiva övningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Du arbetar igenom hela kroppen och ges chansen att fokusera extra mycket på vanliga problemområden såsom baksida lår, brösttrygg, höft och säte.

07.30 – 08.00 Aqua Tabata med Sofia – *POOLHUSET*

Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Marlen - *UTOMHUS*

"Powerwalk med styrkeövningar". Vi inleder dagen med en rask promenad och frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 10.30 Frukost - *RESTAURANGEN*

09.30-10.15 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna med Sofia - SIRI

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. *OBS! Genomförs även på lördagen.*

10.30 – 11.15 HIIT Cardio med Frida - 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.

10.30 – 11.15 Funktionell med miniband med Sofia - NELLY/NORE

Träna kroppens 7 funktionella begrepp (Gå, Böj, Tryck, Dra, Roter, Fäll, Utfall) med hjälp av ett miniband. Det blir både flåsig och brännande!

10.30 – 11.15 Les Mills BodyCombat med Marlen - SIRI

Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt coolt powerpass! *Klassen kan köras utomhus vid fint väder.*

11.15 -11.45 Utcheckning & energipåfyllning**11.45-12.45 Pilates+ Stretch med Sofia - NELLY/NORE**

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! *Passet och din träningshelg avslutas med stretch.*

11.45-12.45 Tabata full body strenght + Stretch med Frida – SIRI

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

11.45-12.45 Endurance + Stretch med Marlen - 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.*

12.55 - 13.15 Avslutning - SIRI

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.15 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

Mindre ändringar i schemat kan ske.