

## Träningshelg Skepparholmen

27-28 november 2021

### Lördag

#### 09.15 Välkomstfika

#### 09.45- 10.15 Välkomstmöte – **SJÖSALEN**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skepparholmen och helgens aktiviteter.

#### 10.30 – 11.15 Freepower® med Jessica - **SJÖSALEN**

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjuvningen. Ett riktigt coolt pass!

#### 10.30- 11.15 Core Connect med Louise - **SKEPPET**

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 bålstrukturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

#### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Annelie - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskap som penalty boxar, miniband, repstegar och gummiband. Passet körs utomhus.

#### 11.30 – 12.15 Funktionell styrka med Louise - **SJÖSALEN**

På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt, stepbrädor, vikter och pinnar/gummiband. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

#### 11.30 – 12.15 Les Mills Sh'bam med Jessica- **SKEPPET**

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!

#### 11.30 – 12.15 Challenge med Annelie - **UTOMHUS**

Ett pass med syfte att ge hela kroppen en rejäl genomkörare. Passet kallas Challenge främst av två anledningar, dels för att det ingår några "surprisemoment" under passet dels för att du som deltagare ska få en chans att utmana dig själv- challenge yourself- det där lilla extra.

#### 12.15 – 13.15 Brunch

#### 13.15 - 14.00 Workshop med Annelie – **Vässa tekniken i dina basövningar - SJÖSALEN**

Detta föreläsningsspass kommer att ske i workshopform, där du själv är delaktig i att känna in rörelserna. Hitta nycklarna till effektivare träning och korrekt teknik i några klassiska gymövningar. Vi slipar också på tekniken i typiska övningar som utförs under ett gruppträningspass och tar pauser där du ges möjlighet att stanna upp, känna in och få feedback.

#### 14.15 – 14.45 Bootywork med Jessica – **SJÖSALEN**

Roliga och fantasifulle styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva gummibandet med grymma övningar att få med sig hem.

#### 14.15 – 14.45 Les Mills Barre med Louise - **SJÖSALEN**

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 – 14.45 Löpskolning med Annelie- *UTOMHUS***

Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar samt löpstyrka. Få tips på hur du kan springa mer effektivt och skonsamt för kroppen för att spara energi. Passet körs utomhus!

**15.00 - 16.00 Penalty Box + Stretch med Louise - *SJÖSALEN***

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. *Passet avslutas med en stretch för att avrunda din träningsdag.*

**15.00 – 16.00 Yoga med Jessica – *SKEPPET***

Ett skönt avslut på träningsdagen. Utmana styrka, rörlighet och balans med närvaro och medvetenhet. Avslutas med avslappning och stretch.

**15.00 – 16.00 Endurance med Annelie + Stretch - *UTOMHUS***

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid havet. Här gör vi den vanliga löprundan mer lekfull och levande med intervaller, styrka och teamövningar. Om du vill ha en tuff final på träningsdagen så är det här passet för dig! *Passet och din träningsdag avslutas med en skön stretch.*

**16.00 Eftermiddagsfika****18.00 Tvårätters middag inkl kaffe****20.00 – 22.00 SPA tillgängligt för vår grupp****Söndag****07.30 – 08.30 Yin Yoga med Jessica- *SJÖSALEN***

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. 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.

**07.45 – 08.15 Full Body Strength med Louise - *SKEPPET***

Träna igenom kroppen med hjälp av gummiband och kroppsvikt. Vi utmanar både över- och underkropp på ett effektivt sätt under 30 minuter- ett toppensätt att kickstarta träningsdagen före frukost!

**07.30 – 08.15 Power Training med Katja - *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.

**07.30 – 10.00 Frukostbuffé****09.30 – 10.15 Workshop Ansiktsyoga med Katja - *SJÖSALEN***

Precis som reste av kroppen, behöver vi träna musklerna i ansiktet. Vi tränar på att både slappna av och stärka musklerna i ansiktet och du lämnar med en övningsbank som du kan göra hemma.

**10.30– 11.15 Zumba med Jessica- *SKEPPET***

Sväng loss till latinamerikanska rytmer med massor glädje. Enkla steg och rörelser där alla kan följa med.

**10.30 – 11.15 Les Mills Core med Katja - *SJÖSALEN***

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

**10.30 - 11.15 Löpintervaller med Louise - *UTOMHUS***

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

**11.30 – 12.30 Les Mills BodyBalance med Louise - *SJÖSALEN***

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.

**11.30 - 12.30 Cardiofys + Stretch med Jessica - *SKEPPET***

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! *Passet och din träningshelg avslutas med en skön stretch.*

**11.30 – 12.30 HIIT Cardio + Stretch med Katja - *UTOMHUS***

Ett högentensivt 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 träningshelg avslutas med en kort stretch.*

**12.30 – 12.50 Tack och avslutning! - *SJÖSALEN*****13.00 Brunch**