

Träningsweekend Selma SPA

11-13 mars 2021

Fredag 11 mars:

15.00 – 15.45 Träningspass med instruktör från Selma Spa - **SELMA**

16.00 – 16.30 Eftermiddagsfika - **VID SELMA**

17.00-19.00 Tillgång till Spa

Njut av en skön och avkopplande stund på SPA innan träningsaktiviteterna drar igång på riktigt.

19.00 Välkomstinformat - **SELMA**

19.30 Tvårätters middag - **ETAGE**

Lördag 12 mars:

07.45 – 08.30 Balans med Katja - **BALANS**

Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

08.00 – 08.30 Bootymoove med Kristofer - **PULS**

30 minuter med intensivt fokus på rumpa och lår. Här får du, med hjälp av miniband, grym och tidseffektiv träning och en härlig rivstart av helgen.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé

10.00 - 10.45 Piloxing med Katja - **PULS**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig.

10.00 - 10.45 Cirkel med Kristofer - **UTOMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas på hotellets fina utegym!

11.00 – 11.30 Gummibandsträning (Moveoo) med Katja - **PULS**

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd.

11.00 – 11.45 Les Mills Sh'bam med Kristofer - **BALANS**

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!



12.00 – 13.15 Selmas goda lunch: Sallad till förrätt, varmrätt, dessert och kaffe/te

13.30 – 14.15 Föreläsning med Kristofer - Om fysisk aktivitet & Mental hälsa - SELMA

14.30 – 15.15 Spinning med Katja – Push your limit! - SPINNINGSALEN

Konditionspass på cykeln där vi växlar tunga backar med snabba intervaller.

14.30 – 15.15 Les Mills Body Pump med Kristofer - PULS

Styrkepass med hjälp av skivstång där vi tränar igenom en muskelgrupp per låt.

15.30 – 16.30 Freepower + Stretch med Kristofer - BALANS

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 tjusningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen.

15.30 – 16.40 Endurance och stretch med Katja - UTOMHUS

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen. Löpningen är ca 3 km.

16.30 – Eftermiddagsfika - VID SELMA

17.00 – 19.00 - SPA

19.30 - Trerätters middag - ETAGE



Söndag 13 mars:

** Önskar du besöka SPA även under söndagen? I så fall meddelar du receptionen vid ankomst.
Tillgänglig tid är 07.00-09.00.*

07.30 – 08.30 Mobility med Kristofer - *BALANS*

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Du får med dig en bank av övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen.

07.15 – 08.00 Aqua Tabata med Katja - *POOLEN*

Härligt, glatt och skonsamt vattenpass med både styrka och kondition inne i SPA poolen. Vi arbetar i intervallform för att öka upp intensiteten.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé**09.30 – 10.15 Workshop Ansiktsyoga med Katja - *SELMA***

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 Latin Rythms med Kristofer - *PULS*

Danspasset där vi lär känna, njuter av och leker med latinamerikanska rytmer. Tack vare stilar som merengue, salsa och reggaeton lämnar vi passet med ett stort leende på läpparna! Vid fint väder körs passet utomhus.

10.30 – 11.15 HIIT med Katja - *UTOMHUS*

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

11.30 – 12.30 Les Mills Core med Katja- *PULS*

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

11.30 – 12.30 WOD och stretch med Kristofer - *UTOMHUS*

Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Perfekt avslutning på helgen.

12.40 – 13.00 Avslutning - *SELMA*

13.00 Selmas goda lunch: Sallad till förrätt, varmrätt, dessert och kaffe/te

Mindre ändringar kan ska.

