

## Träningsweekend Valhall Park

12-13 mars 2022

### Lördag

#### 09.15 Välkomstfika

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

#### 09.45- 10.15 Välkomstmöte

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

#### 10.30 - 11.15 Freepower® med Marlene

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!

#### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Ulrika - **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 - 12.15 Löpskolning med Marlene - **UTOMHUS**

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

#### 11.30 – 12.15 Tabata med Ulrika

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

#### 12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch med sallad, bröd och vatten.

#### 13.15 - 14.15 Workshop med Adam Styrketräning

Lär dig tekniken till de stora övningarna inom styrkelyft: Bänkprens, knäböj och marklyft. Adam går på ett pedagogiskt sätt igenom hur du utför dem korrekt och motiverar dig till varför de är så bra. Vi går även igenom några av de klassiska basövningarna som armhävningar, utfall och plankan och ser till så att tekniken sitter.

#### 14.30 - 15.15 Box med Adam

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

#### 14.30 - 15.15 Organic Body Work med Ulrika

Fundamentala rörelser i en flödande upplevelse. Effektiv och spännande träning av styrka, balans, flexibilitet och toning av kropp och hållning. Tempot är lugnt och närvaron är hög.

#### 15.30 - 16.00 WOD med Adam – **UTOMHUS**

Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar. Vi använder oss utav egna kroppen och penalty boxes.

**15.30 - 16.00 Dance med Ulrika**

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och får massor av dansglädje. Koreografin är enkel och alla kan hänga på oavsett dansvana!

**16.05- 16.30 Stretch med Marlene**

En mjuk avrundning på dagen för dig som önskar.

**16.30 Eftermiddagsfika, SPA och egen tid**

19.30 **Tvårätters middag i restaurang Nimes** *Förrätt och huvudrätt.*

**Söndag****07.30 – 08.30 Yin Yoga med Marlene**

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.

**07.45 - 08.30 PowerTraining med Ulrika - *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. Vi ser oss om runt på Valhall park och dess grönskande omgivningar.

**8.30 – 9.45 Frukostbuffé****09.45 - 10.30 Workshop med Marlene – Mental Träning****10.45 – 11.30 Zumba**

Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje.

**10.45 - 11.30 Funktionell styrka med Marlene**

På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt, pinnar, gummiband och miniband. Rörlighet, balans, stryka och kondition i en härlig blandning.

**11.45 - 12.45 Core med Ulrika**

Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

**11.45 - 12.45 Endurance + Stretch med Marlene - *UTOMHUS***

Uthållighetsträning där vi tar oss runt Valhall park och arbetar med det som området erbjuder som väggar, bänkar, stockar mm. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar.

**12.50 – 13.00 Avslutning****13.00 Hotellets goda lunch**

*Mindre schemaändringar kan ske!*

