

Passbeskrivningar- Träningsresa Romana Beach, Kroatien

Maj 2022

Afro - Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

Aqua – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik där du själv väljer ditt vattenmotstånd.

Aqua Tabata – Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

Bergspasset – Promenad upp i bergen med fantastisk utsikt ner över stan.

Bootcamp - 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!

Bootywork – Styrkeklass för mage, rumpa och lår.

Cirkepträning– Styrkepass där vi jobbar stationsvis. Hela kroppen får arbeta och olika redskap används som kettlebells, viktplattor mm.

Core Connect - 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 bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög.

Endurance – Löpning i området som vi varvar med styrkeövningar ute i naturen. En del backar förekommer. Löpningen är ca 3 km.

Finalpass – En kravlös avslutning med gemensamma gruppaktiviteter. En nivå där alla kan vara med och ingen vikt vid att vara vältränad.

Freepower – På det här intensiva och samtidigt rofyllda pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor- att vara smidig och koncentrerad, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

Full Body Strength - 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!

Funktionell Styrka - Jobba 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 utmanas på den nivå du önskar.

HIIT - 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!

Kvällsöverraskning – Du får se vad vi hittar på!

Les Mills Barre - 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!

Les Mills BodyBalance - Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik.

Les Mills BodyStep - En modern och atletisk version av step-up med ledorden energi, kraft och glädje! Enkla steg och rörelser på, över och runt brädan. Passar dig som vill träna kondition, styrka och koordination.

Löpintervaller – Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass hur du kan få din intervallträning lite roligare.

Minibandsworkshop - 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.

Morning Cardio - Olika steg och pulshöjande övningar till glädjefylld musik.

Pilates - 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!

Powertraining – Promenad i raskt tempo med regelbundna stop för styrka, kondition, rörlighet och balans.

Powerwalk – Promenad på morgonen i valfritt tempo i de fantastiska omgivningarna. En av eftermiddagarna tar vi oss en längre runda på ca 10 km där vi går ut på halvön och in i nationalparken.

Skadeförebyggande träning - Rikta fokus mot delar av kroppen som ofta tenderar att arbeta hårt för oss. Vi arbetar med små muskler i kroppen, de som behöver stärkas upp för att de större inte ska tvingas att jobba för hårt. Vi tar hjälp från minibands och får tips om övningar som kan gynna och förebygga vanliga skador.

Stretch – Avsluta dagen med ett stretchpass för att få upp rörligheten. Avslutas med avslappning.

Tabata – Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

TT Mix – En mix av veckans träning där du får prova på flera olika pass. En bra inledning av veckan!

Yin Yoga – 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.

Yoga – Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet och arbeta med vår andning och närvaro. Vi utgår från solhälsningen och både fysiska övningar och mycket rörlighet förekommer. Avslutas med avslappning.