

Träningsweekend TanumStrand

14-15 maj 2022

Lördag

9.15 Välkomstfika - EVENTHALLEN

09.45 Välkomstmöte – EVENTHALLEN

Träffa instruktörerna och få information om helgen

10.30 – 11.15 Les Mills Sh´bam® med Karin - EVENTHALLEN

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!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Louise - UTOMHUS

Här kombineras övningar med fokus på styrka såväl som kondition på ett sätt som ger dig stor möjlighet att lägga ribban för ditt träningspass- väldigt högt eller anpassat efter dina förutsättningar.

11.30 – 12.15 Core Tabata med Louise – EVENTHALLEN

Stärk upp kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna. Passet utförs i intervaller om 20 sekunder.

11.30 – 12.15 Box med Karin - UTOMHUS

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

12.15 – 13.15 Lunch - RESTAURANGEN

13.15 – 14.00 Kostföreläsning med Louise - EVENTHALLEN

Vår kosthållning är en stor del av tillvaron- för allt från sociala sammanhang till vår upplevelse av välmående. Under 45 minuter fokuserar vi på hur vi kan göra bra val utan att kompromissa med njutning, och på hur man ska orientera sig i djungeln av kostråd.

14.15 – 14.45 Les Mills Barre med Louise - EVENTHALLEN

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 Löpintervaller med Karin - UTOMHUS

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

15.00 – 16.00 Les Mills BodyBalance® med Louise - EVENTHALLEN

En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en noggrant strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

15.00 – 16.00 Endurance + Stretch med Karin - UTOMHUS

Löpning längs med den fantastiska kuststräckan in mot Grebbestad. Vi stannar med jämna mellanrum till och utför olika styrkeövningar. Perfekt sätt att se sig omkring och få löpningen lite roligare än att bara springa. Total löpsträcka ca 4 km. Passet och träningsdagen avslutas med en kort stretch.

16.00 Fika / Egen tid /SPA

19.30 Tvårätters middag - RESTAURANGEN**Söndag****07.30 – 08.30 Yin Yoga med Louise - EVENTHALLEN**

Denna yoga öppnar sakta upp bl.a. stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yin yogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

07.45 – 08.30 PowerTraining med Karin - UTOMHUS

”Powerwalk med styrkeövningar” Vi tar en rask promenad med frisk luft längs med havet mot Grebbestad. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 09.30 Hotelllets goda frukostbuffé - RESTAURANGEN**09.30 – 10.15 Workshop med Karin – Vässta tekniken i dina basövningar - EVENTHALLEN**

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.

10.30 – 11.15 Les Mills BodyCombat med Karin - EVENTHALLEN

Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt powerpass!

10.30 – 11.15 Penalty Box med Louise - 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.

11.30 – 12.30 Core Connect + Stretch med Louise - EVENTHALLEN

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.

11.30 – 12.30 HIIT + Stretch med Karin - 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 och ges förutsättningar till ett riktigt pangavslut på din träningsdag!

12.40 – 13.00 Avslutning för helgen! - EVENTHALLEN**14.00 Senaste tid för utcheckning (sen utcheckning exklusivt för vår grupp)****13.00 – 15.00 Hotelllets goda brunch - RESTAURANGEN**

Mindre ändringar i schemat kan ske.