

## Träningsweekend Hotel Skansen

26-27 mars 2022

### Lördag

#### 09.15 Välkomstfika - **GALLERIAN**

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

#### 09.45- 10.15 Välkomstmöte - **GALLERIAN**

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

#### 10.30 - 11.15 Freepower® med Frida - **GALLERIAN**

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 Louise - **UTOMHUS**

Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

#### 11.30 - 12.15 Flex med Frida – **GALLERIAN**

Stela hamstrings, trött i brösttrygg och nacke- kanske sitter du mycket på jobbet? Flex bygger på effektiva övningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Du arbetar igenom hela kroppen och ges chansen att fokusera extra mycket på vanliga problemområden såsom baksida lår, brösttrygg, höft och säte.

#### 11.30 – 12.15 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.

#### 12.15 – 13.15 Lunch serverad i Eventlokalen - **GALLERIAN**

#### 13.15 - 14.00 Workshop med Frida- "Älskade, hatade armhävningar" - **GALLERIAN**

Tränar armhävningar bara armarna? Var ska jag ha händer, brett eller smalt? Hur lär man sig göra armhävningar på tå? Vi reder ut begreppen och övar praktiskt på att få en bra teknik för att kunna utföra effektiva armhävningar!

#### 14.15 - 15.00 Les Mills Barre med Louise - **KONGRESSEN**

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 - 15.00 HIIT med Frida- **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!

#### 15.30 - 16.10 Core Connect med Louise - **GALLERIAN**

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

kroppskännedom!

**15.30 - 16.10 Bootcamp med Frida - UTOMHUS**

Sugen på en utmaning som final på träningsdagen? Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block med kroppsvikten som belastning. Du bestämmer själv hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar!

**16.10 Fika / SPA / Incheckning - GALLERIAN**

*Tid för incheckning och "Egen tid". Njut av ledig tid och fyll på energiförråden. Från 16.00 har Ni tillgång till SPA, Rooftop och Kallbadhus. SPA och Rooftop kan även nyttjas efter middagen, fram tills stängning 23.00. \**

18.00 - Restaurangens tvårätters middag (*Förrätt och huvudrätt*)

**Söndag**

**07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - GALLERIAN**

**07.30 – 08.30 Yin Yoga med Louise – GALLERIAN**

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 – 08.15 Morning Cardio med Karin - KONGRESSEN**

Olika steg och pulshöjande övningar till glädjefylld musik.

**07.45 - 08.30 PowerTraining med Frida - 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.

**08.00 – 09.30 Frukostbuffén är framdukad - RESTAURANG SAND**

**09.45 - 10.30 Workshop med Karin - Att träna rätt utifrån kropp och förutsättningar! - GALLERIAN**

Med utgångspunkt i sina erfarenheter från träningsbranschen och sin mångåriga roll som personlig tränare pratar Karin om hur träning kan (och bör) anpassas efter individ och förutsättningar. Vi gör enklare hållningsanalyser, tittar på de vanligaste hållningsproblematikerna och vad de beror på samt reflekterar kring hur man kan träna för att förebygga eller bli av med ineffektiva rörelsemönster och smärta.

**10.45 – 11.30 Les Mills Sh'bam med Karin - GALLERIAN**

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!

**10.45 - 11.15 ABSolution med Frida – KONGRESSEN**

Är du ute efter riktigt tuff coreträning? Kort och intensiv klass med hög intensitet. Du tränar i tidsintervaller under vilka du ska göra så många reps som möjligt. En stark coremuskulatur hjälper dig inte som vill lyfta tyngre i gymmet, springa snabbare, få bättre hållning och minimera ev smärta i rygg.

**10.45 - 11.30 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. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet!

11.30-12.00 **Energipåfyllning - GALLERIAN**

12.00 - 13.00 **Les Mills BodyBalance med Louise - GALLERIAN**

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.

12.00 - 13.00 **Tabata full body Strenght med Frida – KONGRESSEN**

20/10 sekunders intervaller. Första delen har på fokus ben/ säte och andra delen på överkroppen.

12.00 – 13.00 **Endurance + Stretch med Karin - UTMHUS**

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar för att stärka de musklerna som påverkar din löpning mest. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. . Oavsett väder så tränar vi ute!

13.10 – 13.25 **Avslutning - GALLERIAN**

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.25 **Hotellets goda lunch - RESTAURANG SAND**