

Träningsweekend Johannesberg Slott

8-9 oktober 2022

Lördag

9.45 – 10.15 Välkomstinfo

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 Freepower med Sandra

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 vibrerar den sista meditationen.

10.30 – 11.15 Funktionell cirkel med Katja - **UTOMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas med redskap som till exempel repstege, penalty box, gummiband och battleropes.

11.30 – 12.15 Piloxing med Katja

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

11.30 – 12.15 Löpintervaller med Sandra - **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 Hotellets goda lunch

13.30 – 14.15 Workshop om Motivation med Sandra

Om motivation- att behålla den kring träning och hälsa!

14.30 - 15.00 Les Mills Core med Katja

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

14.30 - 15.00 Forza med Sandra - **UTOMHUS**

Ett kraftfullt pass där vi hämtar inspiration ifrån den japanska svärdkonsten. Med precision, kraft och kontroll jobbar vi med svärdet vi i olika kombinationer genom luften. Fokus ligger på bålstabilitet, överkroppsstyrka och kroppskontroll. Är du redo att släppa loss samurajen inom dig?

15.15 – 16.15 Coreflow med Sandra

Stärk upp kärnan i dig, din coremuskelatur! Till behagliga toner arbetar vi med rörlighet, stabilitet och styrka för vår bål, allt i ett skönt flow.

15.15 – 16.15 Endurance + Stretch med Katja - **UTOMHUS**

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. Oavsett väder så tränar vi ute! *Passet avslutas med stretch.*

16.30 – Eftermiddagsfika och egen tid

17.00 – 19.00 - SPA

19.30 - Tvårätters middag

Söndag

07.30 – 08.30 Yoga med Sandra

Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att jobba med att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på för en ny dag!

07.30 – 08.15 PowerTraining med Katja - **UTOMHUS**

"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé

09.30 – 10.30 SPA eller Workshop om Ansiktsyoga med Katja

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 Dance med Katja

Med rytmer och toner från världens alla hörn dansar vi loss. Enkla, men svettiga koreografier där alla kan hänga med. Shaka, snurra och skratta tillsammans i en atmosfär fylld av träningsglädje.

10.30 – 11.15 Penalty box med Sandra - **UTOMHUS**

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes (som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt) utmanar vi 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 Pilates med Sandra

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!

11.30 – 12.30 HIIT och stretch med Katja - **UTOMHUS**

Ett högintensivt konditionspass baserat på korta tidsintervaller utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

12.30 – 13.00 Dusch och utcheckning

13.00 Avslutning och hotellets goda lunch