

## Träningsweekend Riviera

3-4 december 2022

### Lördag:

#### 9.15 Välkomstfika - **UTOMHUS / LOUNGEN**

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

#### 9.45 Välkomstmöte - **SIRI**

Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

#### 10.30 – 11.15 Pilates med Sofia - **NELLY/NORE**

Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Landa i kroppen samtidigt som du stärker hela kroppen!

#### 10.30 – 11.15 Aerobic med Jenny - **SIRI**

Aerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

#### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Camilla - **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 - 12.00 Aqua Tabata med Sofia - **POOLHUSET**

Aqua pass där vi arbetar med vattenmotståndets alla fördelar på ett intensivt sätt. Passet utförs i intervallform med 20 sekunders arbete som följs av 10 sekunders vila genom hela passet.

#### 11.30 - 12.00 TabataCardio med Jenny - **NELLY/NORE**

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.

#### 11.30 - 12.00 Löpskolning med Camilla - **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.

#### 12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

#### 13.15 – 14.00 Föreläsning med Camilla - **NELLY/NORE**

#### 14.15 - 15.00 Functional FLOW med Sofia - **SIRI**

Kroppens funktionella rörelsebanor körs i flöden och främjar styrka, kondition, rörlighet och balans. Stärk dig inifrån och ut!

#### 14.15 - 15.00 Boxklass med Jenny – **NELLY/NORE**

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

**14.15 - 15.00 Löpintervaller med Camilla- *UTOMHUS***

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

**15.15 – 16.15 Mobility + Stretch med Jenny - *NELLY/NORE***

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande. *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

**15.15 – 16.15 Afro med Sofia - *SIRI***

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

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

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

**16.15 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - *Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.*****16.30-17.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - *SIRI***

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp. En InBody-mätning kan ge dig den kick du behöver- sanningen om din kropp! Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur fördelningen av muskelmassa, vätska, fett och vikt är. *Mätningen måste förbokas via listor på plats under helgen. Om Du har en Pacemaker skall mätningen inte genomförs. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra.*

**20.15 Middag - *RESTAURANGEN*****Söndag:****06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody med Marlene - *SIRI***

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp. En InBody-mätning kan ge dig den kick du behöver- sanningen om din kropp! Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur fördelningen av muskelmassa, vätska, fett och vikt är. *Mätningen måste förbokas via listor på plats under helgen. Om Du har en Pacemaker skall mätningen inte genomförs. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra.*

**07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - *RESTAURANGEN*****07.30 – 08.30 Yin Yoga med Marlene T– *NELLY/NORE***

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.

**07.30 – 08.00 Aqua med Jenny - *POOLHUSET***

Vattengympa, medelintensivt till härlig musik. Passar olika svårighetsgrad eftersom du själv väljer hur du arbetar med vattenmotståndet.

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

*"Powerwalk med styrkeövningar"*. Vi inleder dagen med en rask promenad och frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

**08.00 – 10.30 Frukost - *RESTAURANGEN*****09.30-10.15 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna med Marlene - *SIRI***

Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder resultaten av din mätning. Du får konkreta tips kring hur du kan tolka och eventuellt justera dina resultat för en mer balanserad kropp.

**10.45 – 11.30 Funktionell styrka med Marlene T - NELLY/NORE**

Utmana din kropp i alla olika rörelseplan med hjälp av fantasifulla övningar där du bygger upp din styrka, rörlighet, balans och flås! Vi använder framförallt egen kroppsvikt men även lättare redskap som ex. gummiband.

**10.30 – 11.15 Actic Core med Jenny - SIRI**

Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna. skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

**10.30 – 11.15 HIIT med Sofia - 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!

**11.15 -11.45 Utcheckning & energipåfyllning****11.45-12.45 Yoga med Sofia - SIRI**

En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu.

**11.45-12.45 Freepower® med Marlene- NELLY/NORE**

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!

**11.45-12.45 Outdoor Bootcamp + Stretch med Jenny - UTOMHUS**

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! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

**12.55 - 13.15 Avslutning - NELLY/NORE**

Kort gemensam avslutning av helgen!

**13.15 Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*