

## Träningsweekend Riviera Strand

22-23 januari 2022

### Lördag

**9.15 Välkomstfika** - Instruktorerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

**09.15 - 09.45 Kroppsmätning – InBody (Mätningen tar bara ett par minuter!) med Sandra S - NELLY/NORE**

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 genomföras.*

**9.45 GRUPP A: Välkomstmöte med Sandra L - NELLY/NORE**

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

**9.45 GRUPP B: Välkomstmöte med Marlen R - SIRI**

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

**10.30 – 11.15 Pilates med Sandra L - 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. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

**10.30 – 11.15 Minibandsworkshop med Sandra S – SIRI**

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.

**10.30 – 11.15 Cirkelträning med Marlen R- UTMHUS**

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 med Sandra S - POOLHUSET**

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

**11.30 - 12.15 Les Mills Core med Marlen R- NELLY/NORE**

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

**11.30 - 12.15 Löpintervaller med Sandra L - UTMHUS**

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

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

**13.15 – 14.00 GRUPP A: Workshop om Motivation med Sandra L – NELLY/NORE**

Om motivation- att skapa och behålla den kring träning och hälsa!

**13.15 - 14.00 GRUPP B: Föreläsning om InBody-mätningarna med Sandra S - 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.

**14.15 - 15.00 Skadeförebyggande träning med Sandra S - NELLY/NORE**

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.

#### **14.15 - 15.00 Les Mills Body Combat med Marlen R – SIRI**

En fartfylld konditionsklass med olika rörelser inspirerade av kampsport som karate, boxning, taekwondo, muay thai m.m. Det är kraftfulla rörelser till häftig musik med endast dig själv som redskap. Du övar på att slå, sparka och bekämpa din fiktiva motståndare.

#### **14.15 – 15.00 Forza med Sandra L - 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?

#### **15.10 - 16.10 Core Connect med Sandra S – NELLY/NORE**

En core klass där vi utmanar och stärker upp vår mage, rygg och säte – med stort fokus på de inre magmusklerna. Övningarna utförs i ett långsamt flöde för att hitta känslan i kroppen och få stå stor kontakt som möjligt med våra muskler. Klassen innehåller även rörlighetsövningar.

#### **15.10 - 16.10 Tabata med Marlen R – SIRI**

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

#### **15.10 – 16.10 Outdoor Bootcamp med Sandra L - 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! Passet avslutas med stretch.

**16.00 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.**

#### **20.15 Middag - RESTAURANGEN**

## **Söndag**

**06.30 - 07.15 Kroppsmätning – InBody (Mätningen tar bara ett par minuter!)** - 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.*

#### **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 Tabata med Sandra L- 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.

#### **07.30 - 08.15 PowerTraining med Marlen R - 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 – 10.30 Frukostbuffén är framdukad - RESTAURANGEN**

#### **09.30-10.30 GRUPP A: Föreläsning om InBody-mätningarna med Marlene T - NELLY/NORE**

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.

#### **09.30-10.30 GRUPP B: Workshop om Motivation med Sandra L – SIRI**

Om motivation- att skapa och behålla den kring träning och hälsa!

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

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

#### **10.45 – 11.30 Afro med Sandra L - *SIRI***

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

#### **10.45 - 11.30 HIIT med Marlen R- *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!

#### **11.30-12.00 Utcheckning + Energipåfyllning med kaffe/te, frukt och nötter.**

#### **12.00 – 13.00 Freepower® + Stretch med Marlene T - *NELLY/NORE***

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass! *Passet och din träningshelg avrundas med stretching.*

#### **12.00-13.00 Penalty Box + Stretch med Sandra L- *SIRI***

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! *Passet och din träningshelg avrundas med stretching.*

#### **12.00 - 13.00 Endurance + Stretch med Marlen R - *UTOMHUS***

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

#### **13.10 - 13.25 GRUPP A: Avslutning - *NELLY/NORE***

Kort gemensam avslutning av helgen!

#### **13.10 - 13.25 GRUPP B: Avslutning - *SIRI***

Kort gemensam avslutning av helgen!

#### **13.25 Hotellets goda lunch**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*