

Träningsweekend Skepparholmen

5-6 februari 2021

Lördag

09.15 Välkomstfika

09.45- 10.15 GRUPP A: Välkomstmöte – **SJÖSALEN**

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

09.45- 10.15 GRUPP B: Välkomstmöte – **SKEPPET**

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

10.30 – 11.15 Core Connect med Louise - **SJÖSALEN**

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. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

10.30 – 11.15 Zumba med Jessica - **SKEPPET**

Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje.

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

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskaps om kettlebells och gummiband. Passet körs utomhus.

11.30 – 12.15 Funktionell styrka med Louise – **SJÖSALEN**

Med hjälp av gummiband, kroppsvikt och träpinnar använder tränar igenom hela kroppen med fokus på kroppens 7 funktionella begrepp (Gå, Böj, Tryck, Dra, Roter, Fäll, Utfall).

11.30 – 12.15 Freepower® med Jessica – **SKEPPET**

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. Ett riktigt coolt pass!

11.30 – 12.15 Löpskolning med Annelie - **UTOMHUS**

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimalt av löpningen. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan bättra din löpstil för ett mer effektivt löpsteg. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

12.15 – 13.15 Lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 - 14.00 GRUPP A: Workshop Meditation med Jessica - **SJÖSALEN**

Nyfiken på begreppet Meditation? Kanske är det ett bredare och enklare begrepp än du tror. Under denna workshop testas vi olika andningsövningar. Kanske kan du med enkla medel sänka tröskeln till återhämtning i tillvaron framöver...

13.15 - 14.00 GRUPP B: Workshop "Vässa tekniken i dina basövningar" med Annelie - **SKEPPET**

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 bas- och styrkeövningar.

14.15 – 14.45 Bootywork med Jessica – **SJÖSALEN**

Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva gummiband med grymma övningar att få med sig hem.

14.15 - 14.45 Les Mills Barre med Louise – SKEPPET

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 Annelie - UTOMHUS

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

15.00 – 15.50 Les Mills BodyBalance med Louise– SJÖSALEN

Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik.

15.00 - 15.50 Cardiofys + Stretch med Jessica – SKEPPET

Den här klassen bjuder på det bästa av två världar- konditionsförbättring och styrkeutveckling i en härlig blandning till musik som lyfter och driver på oss! Tänk dig aerobic-inspirerad cardio, pulshöjande steg och kombinationer, i kombination med styrkeövningar med kroppsvikten som belastning. Vi lovar ett lika svettigt och skakigt som medryckande pass. Passet avslutas med stretch.

15.00 – 15.50 Challenge + Stretch med Annelie - UTOMHUS

Ett pass med syfte att ge hela kroppen en rejäl genomkörare. Men det kallas Challenge främst av två anledningar, dels för att det ingår några "surprisemoment" under passet dels för att jag vill ge dig som deltagare en chans att utmana dig själv, challenge yourself, det där lilla extra. Passet avslutas med en kortare stretch.

15.50 Eftermiddagsfika – LOUNGEN**18.00 Tvårätters middag inklusive kaffe – RESTAURANGEN****20.00 - 22.00 Tillgång till SPA (Exklusivt för vår grupp)****Söndag****07.30 – 08.30 Yinyoga med Jessica – SJÖSALEN**

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. 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 färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

07.45 - 08.15 Full Body Strength med Louise - SKEPPET

Träna igenom kroppen med hjälp av gummiband och kroppsvikt. Vi utmanar både över- och underkropp på ett effektivt sätt under 30 minuter- ett toppensätt att kickstarta träningsdagen före frukost!

07.45 – 08.30 PowerTraining med Annelie – UTOMHUS

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft längs med havet. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrkeövningar.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé - RESTAURANGEN**09.30 - 10.15 GRUPP A: Workshop "Vässa tekniken i dina basövningar" med Annelie - SJÖSALEN**

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 bas- och styrkeövningar.

09.30 - 10.15 GRUPP B: Workshop Meditation med Jessica – SKEPPET

Nyfiken på begreppet Meditation? Kanske är det ett bredare och enklare begrepp än du tror. Under denna workshop testar vi olika andningsövningar. Kanske kan du med enkla medel sänka tröskeln till återhämtning i tillvaron framöver...

10.30 - 11.15 Penalty Box med Louise - SJÖSALEN

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!

10.30 – 11.15 Les Mills Sh'bam med Jessica – SKEPPET

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 HIIT med Annelie - SKEPPET

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 – 12.30 Yoga & Yoga Nidra med Jessica – SJÖSALEN

Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Klassen övergår efter en fysisk start till en Yoga Nidra- en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar. Ett underbart avslut på helgen!

11.30 - 12.30 Funktionell med Miniband med Louise – SKEPPET

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.

11.30 - 12.30 Endurance + Stretch med Annelie - UTOMHUS

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid havet. Här gör vi den vanliga löprundan mer lekfull och levande med intervaller, backar, styrka och teamövningar. Om du vill ha en tuff final på träningsdagen så är det här passet för dig!

12.45 – 13.00 GRUPP A: Avslutning – SJÖSALEN**12.45 – 13.00 GRUPP B: Avslutning – SKEPPET****13.00 - 14.00 Brunchbuffé - RESTAURANGEN**