

## Träningsweekend TanumStrand

### 22-23 oktober 2022

#### Lördag

##### 9.15 Välkomstfika - **EVENTHALLEN**

##### 09.45 Välkomstmöte – **EVENTHALLEN**

Träffa instruktörerna och få information om helgen

##### 10.30 – 11.15 Les Mills Sh´bam® med Jessica - **EVENTHALLEN**

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 Cirkelträning med Louise - **UTOMHUS**

Här kombineras övningar med fokus på styrka såväl som kondition på ett sätt som ger dig stor möjlighet att lägga ribban för ditt träningspass- väldigt högt eller anpassat efter dina förutsättningar.

##### 11.30 – 12.15 Freepower® med Jessica - **EVENTHALLEN**

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!

##### 11.30 – 12.15 Löpintervaller med Louise - **UTOMHUS**

Ett lekfullt löppass baserat på intervaller av olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass!

##### 12.15 – 13.15 Lunch - **RESTAURANGEN**

##### 13.15 – 14.00 Kostföreläsning med Louise - **EVENTHALLEN**

Vår kosthållning är en stor del av tillvaron- för allt från sociala sammanhang till vår upplevelse av välmående. Under 45 minuter fokuserar vi på hur vi kan göra bra val utan att kompromissa med njutning, och på hur man ska orientera sig i djungeln av kostråd.

##### 14.15 – 14.45 Les Mills Barre med Louise - **EVENTHALLEN**

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 Minibandstabata med Jessica - **UTOMHUS**

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.

##### 15.00 – 16.00 Core Connect + Stretch med Louise - **EVENTHALLEN**

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.

##### 15.00 – 16.00 Endurance + Stretch med Jessica - **UTOMHUS**

Löpning längs med den fantastiska kuststräckan in mot Grebbestad. Vi stannar med jämna mellanrum till och utför olika styrkeövningar. Perfekt sätt att se sig omkring och få löpningen lite roligare än att bara springa. Total löpsträcka ca 4 km. Passet och träningsdagen avslutas med en kort stretch.

**16.00 Fika / Egen tid /SPA**

**19.30 Tvårätters middag - RESTAURANGEN**

## **Söndag**

**07.30 – 08.30 Yin Yoga med Jessica - EVENTHALLEN**

Denna yoga öppnar sakta upp bl.a. stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yin yogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

**07.45 – 08.30 PowerTraining med Louise - UTOMHUS**

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi tar en rask promenad med frisk luft längs med havet mot Grebbestad. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

**08.00 – 09.30 Hotellets goda frukostbuffé - RESTAURANGEN**

**09.30 – 10.15 Workshop Meditation med Jessica - EVENTHALLEN**

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 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 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 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 Les Mills BodyBalance® med Jessica - EVENTHALLEN**

En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en noggrant strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

**11.30 – 12.30 Outdoor Bootcamp med Louise - 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!

**12.40 – 13.00 Avslutning för helgen! - EVENTHALLEN**

**14.00 Senaste tid för utcheckning (sen utcheckning exklusivt för vår grupp)**

**13.00 – 15.00 Hotellets goda brunch - RESTAURANGEN**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*