

Träningsweekend Hotel Öresund

10-11 september 2022

Lördag

9.15 Välkomstfika

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

9.45 Välkomstmöte - *Öresund*

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

10.30 – 11.15 Les Mills Sh'bam med Therese- *Öresund*

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 Jeanette -*Reebok Functional Zone*

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 – 12.15 Cardiofys med Therese - *Öresund*

Den här klassen bjuder på det bästa av två världar- facekonditionsförbättring 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 och härligt träningspass!

11.30 – 12.15 HIIT Cardio med Jeanette - *Utomhus*

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.

12.15 - 13.15 Hotellets goda lunch

13.15 – 14.00 Workshop med Jeanette - *Öresund*

Efter workshopen promenerar vi bort till Citadellet för att spendera eftermiddagen där med klasser inomhus och ute runt Vallgraven och på innergården. Eftermiddagsfika för "Take Away" finns framdukat för Er att ta med till Citadellet.

14.30 – 15.15 Les Mills Core med Therese - *Citadellet*

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 – 15.15 Löpintervaller med Jeanette - *Utomhus*

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

15.30 – 16.30 Piloxing med Jeanette - *Citadellet*

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

15.30 – 16.30 Penalty box med Therese- 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.

16.30 Tid för incheckning samt tillgång till SPA**19.30 Trerätters middag****Söndag****06.45-07.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody med Sandra (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.*

07.30 – 08.30 Yoga med Jeanette – Öresund

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

07.45-08.30 PowerTraining med Camilla - 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 – 09.30 Frukost**09.30-10.30 Föreläsning med Camilla - Öresund****10.45 - 11.30 Dansaerobic med Jeanette - Öresund**

Dansaerobic 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!

10.45 – 11.30 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.

11.45 - 12.45 Les Mills BodyBalance med Jeanette - Öresund

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

11.45 – 12.45 Endurance + Stretch med Camilla - 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. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. Oavsett väder så tränar vi ute!

12.50 – 13.10 Avslutning - Öresund**13.15 Hotellets goda brunch**

Mindre ändringar i schemat kan ske.