

Träningsweekend Vann Spa

19-20 november 2022

Lördag

9.45 – 10.15 Välkomstinio

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 Freepower med Sandra

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. Inte sällan vibrera den sista meditationen.

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

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas på hotellets fina utegym!

11.30 – 12.15 Bootywork med Lenita

Denna klass fokuserar säte och ben. Vi tränar med hjälp av miniband och får ett effektivt såväl som skonsamt träningspass med möjlighet till rejäl utmaning- och ett gäng grymma övningar att få med sig hem.

11.30 – 12.15 Forza med Sandra - **UTOMHUS**

Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Passet sker individuellt med hjälp av ett svärd i trä där du utmanar din fiktiva motståndare. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!

12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch

13.30 – 14.15 Workshop om Motivation med Sandra

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

14.30 -15.00 Les Mills Barre med Mathilda

En klass med fokus på "tone and shape" där vi tränar vår hållning och bålstabilitet. 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.

14.30 – 15.00 HIIT Cardio med Lenita - **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.

15.15 – 16.15 Yoga med Lenita

Avsluta din träningsdag med en klass som bjuder på både styrka, rörlighet och balans samt en chans att stanna upp i nuet och arbeta med medvetenhet. Klassen avslutas med avslappning.

15.15 – 16.00 Endurance med Sandra - **UTOMHUS**

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen.

16.30 Eftermiddagsfika och egen tid

17.00 - 19.00 Tillgång till SPA

19.30 Tvårätters middag

Söndag

07.30 – 08.30 Yin Yoga med Mathilda

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 – 08.15 PowerTraining med Sandra - *UTOMHUS*

"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé

09.30 – 10.30 SPA

10.30 – 11.15 Les Mills Body Combat med Mathilda

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.

10.30 – 11.15 Penalty box Sandra - *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. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet.

11.30 – 12.30 Les Mills Body Balance med Mathilda

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

11.30 – 12.30 Bootcamp + Stretch med Sandra - *UTOMHUS*

Fyspass i omgivningarna runt gården. Roligt pass med fantasifulla övningar där bara fantasin sätter gränser. Det ultimata passet för att bli starkare.

12.30 – 13.00 Dusch och utcheckning

13.00 Avslutning och hotellets goda lunch