

Träningsweekend Valhall Park

24-25 september 2022

Lördag

09.15 Välkomstfika

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

09.45- 10.15 Välkomstmöte

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

10.30 - 11.15 Freepower® med Sabina

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!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Andrianna - **UTOMHUS**

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 Piloxing med Sabina

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

11.30 – 12.15 HIIT med Marlen - **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!

12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch med sallad, bröd och vatten.

13.15 - 14.15 Workshop med Sabina - *"Samtal med dig själv"*

Under detta interaktiva pass med inslag av sharing (delning) och egen reflektion får du en möjlighet att stanna upp, se över dina val i vardagen och sätta en ny riktning. Vad drömmer du om, vad mår du bra av, vad prioriterar du och ger du dig möjligheten att leva efter dina värderingar?

14.30 - 15.15 Zumba med Sabina

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

14.30 - 15.15 Tabata med Andrianna - **UTOMHUS**

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

15.30 - 16.30 Yoga med Sabina

Landa i yogan som avslut på din träningsdag. Klassen bjuder på styrka, rörlighet och balans samt möjlighet att stanna upp i nuet och arbeta med medvetenhet. Avslutas med avslappning.

15.30 - 16.30 Endurance + Stretch med Marlen - **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. Oavsett väder så tränar vi ute! Passet avslutas med en kortare stretch.

16.30 Eftermiddagsfika, SPA och egen tid

19.30 **Tvårätters middag i restaurang Nimes** *Förrätt och huvudrätt.*

Söndag

07.30 – 08.30 Yin Yoga med Andrianna

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.

07.45 - 08.30 PowerTraining med Marlen - *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. Vi ser oss om runt på Valhall park och dess grönskande omgivningar.

8.30 – 9.45 Frukostbuffé

09.45 - 10.30 Workshop "Vässa tekniken i dina basövningar" med Andrianna

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.

10.45 – 11.30 Les Mills BodyCombat med Marlen

Är du sugen på en utmaning? Detta är ett högentensivt pass med inspiration från boxning, taekwondo, karate, thaiboxning och thai chi. Med musikens driv till hjälp bygger vi kombinationer av slag, sparkar och cardiomoment. Känslan? POWER!

10.45 - 11.30 Löpintervaller med Andrianna - *UTOMHUS*

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

11.45 - 12.45 Mobility med Andrianna

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

11.45 - 12.45 Outdoor Bootcamp med Marlen- *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!

12.50 – 13.00 Avslutning

13.00 Hotelllets goda lunch

Mindre schemaändringar kan ske!