

Träningsweekend Skepparholmen

19-20 mars 2021

Lördag

09.15 Välkomstfika

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

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

09.45- 10.15 GRUPP B: Välkomstmöte med Katja & Annelie – **SKEPPET**

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

10.30 – 11.15 Freepower® med Sandra - **SJÖSALEN**

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 Les Mills Core med Katja - **SKEPPET**

Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

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 Minibandstabata med Sandra - **SJÖSALEN**

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 – 12.15 Piloxing med Katja - **SKEPPET**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig.

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 Brunch - **RESTAURANGEN**

13.15 - 14.00 Workshop om Motivation med Sandra – **SJÖSALEN**

Om motivation- att behålla den kring träning och hälsa!

13.15 - 14.00 Workshop med Annelie– **Vässa tekniken i dina basövningar - 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 gymövningar. Vi slipar också på tekniken i typiska övningar som utförs under ett gruppträningspass och tar pauser där du ges möjlighet att stanna upp, känna in och få feedback. **OBS! Körs även på söndagen.**

14.15 – 14.55 Penalty Box med Sandra - **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!

14.15 – 14.55 HIIT Cardio med Katja - 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.

14.15 - 14.55 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.

15.10 – 16.00 Pilates + Stretch med Sandra - SJÖSALEN

Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen. Passet avslutas med en kortare stretch.

15.10 – 16.00 Dance + Stretch med Katja - SKEPPET

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av dansglädje. Passet avslutas med en kortare stretch.

15.10 – 16.00 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.

16.00 Eftermiddagsfika – LOUNGEN**18.00 Tvårätters middag inklusive kaffe – RESTAURANG****20.00-22.00 Tillgång till SPA (Exklusivt för vår grupp)**

Söndag

07.30 – 08.30 Yoga med Sandra – SJÖSALEN

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 - 08.15 Gummibandspass med Katja - SKEPPET

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd.

07.30 – 08.15 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.

08.00 – 10.00 Frukostbuffé - RESTAURANGEN**09.30 - 10.15 Workshop med Annelie– Vässa tekniken i dina basövningar - 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 gymövningar. Vi slipar också på tekniken i typiska övningar som utförs under ett gruppträningspass och tar pauser där du ges möjlighet att stanna upp, känna in och få feedback. **OBS! Körs även på lördagen.**

09.30 - 10.15 Workshop Ansiktsyoga med Katja - SJÖSALEN

Precis som reste av kroppen, behöver vi träna musklerna i ansiktet. Vi tränar på att både slappna av och stärka musklerna i ansiktet och du lämnar med en övningsbank som du kan göra hemma.

10.30 - 11.15 Balans med Katja - SKEPPET

Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

10.30 – 11.15 Forza med Sandra - UTOMHUS

Ett kraftfullt pass där vi hämtar inspiration ifrån den japanska svärdkonsten. Med precision, kraft och kontroll jobbar vi med svärdet vi i olika kombinationer genom luften. Fokus ligger på bålstabilitet, överkroppstyrka och kroppskontroll. Är du redo att släppa loss samurajen inom dig?

10.30– 11.15 WOD med Annelie - UTOMHUS

Helt enkelt en "Workout Of the Day", eller på svenska; dagens träningspass. Med inspiration av Crossfit kombinerar vi styrke- och konditionsträning som bygger på funktionella övningar. Vi arbetar med kroppsvikt och blandar styrka med tuffa konditionsövningar. En rejäl utmaning – om du vill!

11.30 - 12.30 Core Connect + Stretch med Katja - 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 bålstrukturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom! *Passet avslutas med stretch och avslappning.*

11.30 – 12.30 Afro + Stretch med Sandra - SKEPPET

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser. *Passet avslutas med stretch.*

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! *Passet och din träningshelg avslutas med en kort stretch.*

12.40 – 13.00 GRUPP A: Avslutning med Sandra – SJÖSALEN**12.40 – 13.00 GRUPP B: Avslutning med Katja & Annelie – SKEPPET****13.00 Brunch - RESTAURANGEN**