

## Träningsweekend Vann Spa

19-20 mars 2022

### Lördag 19 Mars

#### 9.45 – 10.15 Välkomstinfo

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

#### 10.30- 11.15 Freepower med Marlene

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 Cardio Attack med Mathilda

"Ett coolare gympapass" Konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Övningarna utförs med olika steg och rörelser för att ha kul och att få upp pulsen. Passet avslutas med utmaningar för vår core.

#### 11.30 – 12.15 Löpskolning med Marlene - **UTOMHUS**

På denna klass går vi igenom ditt löpsteg och fokuserar på teknikträning. Vi kikar på din hållning, armpendling och fotisättning. Genom olika övningar får du prova på och känna in hur du kan få ett mer effektivt löpsteg som gör din löpning lättare, snabbare, mer skadefri och roligare. Inga förkunskaper utav löpning krävs. Men, med förhoppningen om att du ska vilja börja springa eller springer mer i framtiden.

#### 12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch

#### 13.30 – 14.15 Workshop om motivation och målsättning

#### 14.30 – 15.00 HIIT med Marlene - **UTOMHUS**

Maximera din uthållighet genom kroppsviktsövningar som förbättrar din kondition. Här finns möjligheten att verkligen utmana dig till det yttersta genom explosiva moment som utförs i olika intervaller. Du kommer bli förvånad över hur mycket det går att tänja på gränserna!

#### 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.

#### 15.15 – 16.00 Endurance med Marlene - **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.

#### 15.15 – 16.00 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.

#### 16.10 – 16.30 Yoga Nidra med Mathilda

En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt

fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

16.30 **Eftermiddagsfika och egen tid**  
17.00 – 19.00 **SPA**  
19.30 **Tvårätters middag**

## **Söndag 20 Mars**

### **07.30 – 08.30 Yoga med Marlene**

Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att jobba med att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på för en ny dag!

### **07.30 – 08.15 PowerTraining med Mathilda - *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 Tabata med Mathilda - *UTOMHUS***

Intervallbaserad träning med fokus på vår kondition. Vi arbetar i olika block med 20 sekunders arbete och 10 sekunders vila. Till vår hjälp har vi förutom vår egna kropp det effektiva minibandet.

### **10.30 – 11.15 Les Mills Body Combat med Marlene**

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.

### **11.30 – 12.30 Yin Yoga med Mathilda**

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stelheter som blir smidigare och mer elastiska. Vi håller i positionerna 3-5 min och är enbart sittandes och liggandes. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Lätt beroendeframkallande och fantastiskt för återhämtning.

### **11.30 – 12.30 Penalty box Marlene - *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. Passet inleds med rörlighet med hjälp från en pinne och avslutas med stretch.

### **12.30 – 13.00 Dusch och utcheckning**

### **13.00 Avslutning och hotellets goda lunch**