

Träningsweekend Valhall Park

5-6 november 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 Les Mills BodyCombat med Marlen

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

10.30 – 11.15 Cirkelträning med BG Nilensjö - **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 Penalty Box med Marlen

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!

11.30 – 12.15 Löpskolning med BG Nilensjö - **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.

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

13.15 - 14.15 Föreläsning med BG Nilensjö - *"Löpning- guds gåva till mänskligheten!"*

BG har sprungit i över 30 år, det har blivit över tre varv runt jorden. Dessutom coachar han, arrangerar lopp, driver en klubb – löpningen är hans mission. Han anser på riktigt att alla människor skulle må bättre om de sprang. Han delar med sig av sina knep för att bli löpare och utvecklas som löpare.

14.30 - 15.15 Les Mills Core med Marlen

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 BG Nilensjö - **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 Yin Yoga med Marlen

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.

15.30 - 16.30 Endurance + Stretch med BG Nilensjö- **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 Yoga med Jeanette

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 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 med Marlen – **Vässa tekniken i dina basövningar**

Hitta nyckeln till att få knäböjen ännu mer effektiv och med hjälp av rätt teknik få ut mer utav några utav de klassiska övningarna på gymmet. Förutom gymövningarna slipar vi även på tekniken i typiska övningar som utförs under ett gruppträningspass- nu med pauser där du ges möjlighet att stanna, upp, känna in och få feedback så du ser att du gör rätt.

10.45 – 11.30 Dansaerobic med Jeanette

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 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!

11.45 - 12.45 Les Mills BodyBalance med Jeanette

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 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!

