

## Träningsweekend Loka Brunn

26-28 augusti 2022

### Fredag 26 augusti:

**14.30 – 17.00 Eftermiddagsfika** - Stora Societetshuset

**15.30 -16.00 Les Mills Body Combat med Marlene**

*Kampsportsinspirerat pass koreograferat med slag och sparkar till medryckande musik. Ett riktigt coolt pass!  
Vid fint väder körs passet utomhus.*

**16.00 – 16.30 Stretch & Relax med Marlene**

*Landa in för din träningshelg genom att på ett skönt vis på sträcka ut i kroppen och mjukna. Vi varvar sköna dynamiska flöden med att sträcka ut i musklerna en längre tid. Klassen avslutas med avslappning.*

**18:00 Tvårätters middag och välkomstmöte**- Stora Societetshuset

**19.30 – 22.00 Tillgång till SPA och egen tid**

### Lördag 27 augusti:

**06.30 – 08.00 Frukt och kaffe/te** - Charitén

**07.00 – 08.00 Tillgång till SPA** - Börja dagen med att njuta en stund inne på SPA.

**07.00 – 07.30 Aqua Attack med Marlene (SPA)**

*Aqua pass där vi arbetar med vattenmotståndets alla fördelar på ett intensivt sätt. Fartfyllt aquapass med inspiration från kampsport.*

**08.00 – 09.00 Yoga med Marlene (Kyrkan)**

*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 med energi för träningshelgen!*

**08.15 – 08.45 Bootymove med Kristofer**

*30 minuter med intensivt fokus på rumpa och lår. Här får du, med hjälp av miniband, grym och tidseffektiv träning och en härlig rivstart av helgen.*

**09.00 – 10.00 Frukost** – Stora Societetssalen

**10.00 Välkomstmöte** – För er som anländer under lördagen

**10.30- 11.15 Funktionell Cirkel med Ma(UTOMHUS)**

*Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas med hjälp av penalty boxes, repstege, viktplattor och andra redskap.*

**10.30 – 11.15 Les Mills Sh´bam med Kristofer**

*Glädjefullt danspass där du är stjärnan. Olika dansstilar som sker till hitlåtar. Vid fint väder körs passet utomhus.*

**11.30 – 12.15 Löpskolning med Marlene (UTOMHUS)**

Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar. Vi går igenom hållning, armpendling och stegsättning för att förbättra vårt löpsteg så vi kan springa mer effektivt och skonsamt. Fokus är på teknik och vi springer inga långa sträckor, så alla kan vara med!

**11.30 – 12.15 Tabata med Kristofer**

Effektivt pass där vi utmanar både styrka och kondition genom intervallträning.

**12.15 – 13.15 Lunch** – Varmrätt, sallad, och måltidsdryck**13.30 – 14.15 Workshop med Kristofer – Stärk upp din core****14.30 – 15.30 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

**14.30 – 15.30 Mobility med Kristofer**

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen, men även med hjälp från en pinne.

**15.40 – 16.00 Yoga Nidra med Marlene**

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.

**16.00 – Eftermiddagsfika****17.00 – 19.00 Tillgång till SPA och egen tid****19.30 Tvårätters middag**

**Söndag 29 augusti:**

**06.30 – 08.00 Frukt och kaffe/te** - Charitén

**07.00 – 08.00 Tillgång till SPA** – Börja dagen med att njuta en stund inne på SPA.

**07.00 – 07.30 Aqua Tabata med Marlene (SPA)**

*Aqua pass där vi arbetar med vattenmotståndets alla fördelar på ett intensivt sätt. Passet utförs i intervallform med 20 sekunders arbete som följs av 10 sekunders vila genom hela passet.*

**07.45 – 08.45 YinYoga med Marlene (Kyrkan)**

*I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.*

**07.45 – 08.30 PowerTraining med Kristofer (UTOMHUS)**

*Rask promenad i Lokas fantastiska omgivningar. Vi stannar till för stop för olika styrke- och rörlighetsövningar på vägen.*

**09.00 – 10.00 Frukost** – Stora Societetssalen

**10.00 – 10.45 Workshop med Marlene – Mental Träning**

**11.00 – 11.45 Latin Rythms med Kristofer**

*Danspasset där vi lär känna, njuter av och leker med latinamerikanska rytmer. Tack vare stilar som merengue, salsa och reggaeton lämnar vi passet med ett stort leende på läpparna! Vid fint väder körs passet utomhus.*

**11.00 – 11.45 Penalty box Adam (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.*

**12.00 – 12.45 WOD och stretch med Kristofer (UTOMHUS)**

*Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Träningen sker utomhus. Perfekt avslutning på helgen.*

**12.00 – 12.45 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. Vid fint väder körs passet utomhus!*

**12.45 – 13.00 Avslutning**

**13.00 Lunch** – Varmrätt, sallad, och måltidsdryck