

## Träningsweekend Riviera

27-28 augusti 2022

### Lördag:

#### 9.15 Välkomstfika - **UTOMHUS / LOUNGEN**

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

#### 9.45 Välkomstmöte - **NELLY/NORE**

Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

#### 10.30 – 11.15 Les Mills Core med Marlen- **NELLY/NORE**

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 Cirkelträning med Camilla - **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 - 12.00 Aqua Tabata med Marlen – **POOLHUSET**

Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

#### 11.30 - 12.00 Löpskolning med Camilla - **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.

#### 12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

#### 13.15 – 14.00 Föreläsning med Camilla - **NELLY/NORE**

#### 14.15 - 15.00 Les Mills BodyCombat med Marlen - **NELLY/NORE**

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!

#### 14.15 - 15.00 Löpintervaller med Camilla- **UTOMHUS**

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

#### 15.15 – 16.15 10.30 – 11.15 Minibandstabata med Marlen - **NELLY/NORE**

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. . *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch. Vid fint väder kan klassen köras utomhus.*

#### 15.15 – 16.15 Endurance + Stretch med Camilla - **UTOMHUS**

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

#### 16.15 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - *Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.*

#### 16.30-17.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - **SIRI**

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp. En InBody-mätning kan ge dig den kick du behöver- sanningen om din kropp! Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur fördelningen av muskelmassa, vätska, fett och vikt är. *Mätningen måste förbokas via listor på plats under helgen. Om Du har en Pacemaker skall mätningen inte genomföras. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra.*

**20.15 Middag - RESTAURANGEN****Söndag:****06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - SIRI**

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp. En InBody-mätning kan ge dig den kick du behöver- sanningen om din kropp! Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur fördelningen av muskelmassa, vätska, fett och vikt är. *Mätningen måste förbokas via listor på plats under helgen. Om Du har en Pacemaker skall mätningen **inte** genomförs. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra.*

**07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - RESTAURANGEN****07.30 – 08.30 Yin Yoga med Marlene T – NELLY/NORE**

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.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Marlen - UTOMHUS**

*”Powerwalk med styrkeövningar”.* Vi inleder dagen med en rask promenad och frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

**08.00 – 10.30 Frukost - RESTAURANGEN****09.30-10.15 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna med Marlene T - SIRI**

Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder resultaten av din mätning. Du får konkreta tips kring hur du kan tolka och eventuellt justera dina resultat för en mer balanserad kropp.

**10.30 - 11.15 Funktionell styrka med Marlene T – NELLY/NORE**

Med hjälp utav gummiband och viktplattor använder vi fantasifulla övningar för att träna igenom hela kroppen.

**10.30 - 11.15 Penalty Box med Marlen - UTOMHUS**

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 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

**11.15 -11.45 Utcheckning & energipåfyllning****11.45 - 12.45 Freepower® med Marlene T - NELLY/NORE**

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!

**11.45-12.45 Outdoor Bootcamp + Stretch 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! *Passet och träningshelgen avslutas med en stretch.*

**12.55 - 13.15 Avslutning - SIRI**

Kort gemensam avslutning av helgen!

**13.15 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*