

Träningsweekend Riviera

11-12 juni 2022

** Om sommarvädret tillåter kan klasser komma att flyttas ut. Ta med kläder och skor som lämpar sig för utomhuspass.*

Lördag:

9.15 Välkomstfika - **UTOMHUS / LOUNGEN**

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

9.45 Välkomstmöte - **SIRI**

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

10.30 – 11.15 ABSolution med Frida – **SIRI**

Är du ute efter riktigt tuff coreträning? Kort och intensiv klass med hög intensitet. Du tränar i tidsintervaller under vilka du ska göra så många reps som möjligt. En stark coremuskulatur hjälper dig inte som vill lyfta tyngre i gymmet, springa snabbare, få bättre hållning och minimera ev smärta i rygg.

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Sofia - **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 Funktionell stryka med Frida - **SIRI**

På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt och pinnar/gummiband. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

11.30 - 12.00 Aqua Tabata med Sofia – **POOLHUSET**

Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

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

13.15 – 14.00 Workshop med Frida- "Älskade, hatade armhävningar" - **SIRI**

Tränar armhävningar bara armarna? Var ska jag ha händer, brett eller smalt? Hur lär man sig göra armhävningar på tå? Vi reder ut begreppen och övar praktiskt på att få en bra teknik för att kunna utföra effektiva armhävningar!

14.15 - 15.00 Floorfiller med Sofia - **SIRI**

Alla kan dansa! I detta härliga danspass får du testa olika dansstilar i varje låt. Enkla steg, hög energi och en garanterad fest!

14.15 - 15.00 Bootywork med Frida – **UTOMHUS**

Denna klass fokuserar på hemmaträningsens möjligheter och bygger på användandet av det lättillgängliga minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning. Låt dig inspireras och ta med dig ett gäng grymma övningar hem.

15.00-15.30 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - *Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.*

15.30 – 16.30 Pilates + Stretch med Sofia - **SIRI**

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 och din träningsdag avslutas med stretch.*

15.30 – 16.30 Outdoor Bootcamp + Stretch med Frida - **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! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

20.15 Middag

Söndag:

06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody med Sofia - **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.*

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - **RESTAURANGEN**

07.30 – 08.30 Yoga med Sofia – **SIRI**

Skönt avslut på träningsdagen med en mix av styrka, rörlighet och balans. Stanna upp i nuet och arbeta med medvetenhet. Avslutas med avslappning.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Frida - **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 Sofia - **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 Functional FLOW med Sofia - **SIRI**

Kroppens funktionella rörelsebanor körs i flöden och främjar styrka, kondition, rörlighet och balans. Stärk dig inifrån och ut!

10.30 – 11.15 HIIT Cardio med Frida - **UTOMHUS**

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.

11.15 -11.45 Utcheckning & energipåfyllning

11.45-12.45 Flex med Frida – **SIRI**

Stela hamstrings, trött i brösttrygg och nacke- kanske sitter du mycket på jobbet? Flex bygger på effektiva övningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Du arbetar igenom hela kroppen och ges chansen att fokusera extra mycket på vanliga problemområden såsom baksida lår, brösttrygg, höft och säte.

11.45-12.45 Box + Stretch med Sofia – **UTOMHUS**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs. *Klassen och din träningshelg avslutas med stretch*

12.55 - 13.15 Avslutning - **SIRI**

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

Mindre ändringar i schemat kan ske.