

## Träningsweekend Riviera

15-16 oktober 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 Freepower® med Frida - **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!

#### 10.30 – 11.15 Bootywork med Bella – **SIRI**

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem.

#### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med BG - **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 Bella – **POOLHUSET**

Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

#### 11.30 - 12.15 Funktionell styrka med Frida - **NELLY/NORE**

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

#### 11.30 - 12.15 Löpskolning med BG - **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 BG - **NELLY/NORE**

#### 14.15 - 14.45 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. 30 min

#### 14.15 - 14.45 Penalty Box med Bella - **NELLY/NORE**

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!

#### 14.15 - 14.45 Löpintervaller med BG - **UTOMHUS**

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

**15.00 - 16.00 Core Connect med Bella - NELLY/NORE**

Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålstrukturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

**15.00 - 16.00 HIIT med Frida - SIRI**

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!

**15.00 - 16.00 Endurance + Stretch med BG - 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.*

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

**16.00 -17.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody**

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.*

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

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 Upper Body Mobility med Frida - NELLY/NORE**

En rörlighetsklass som fokuserar på överkroppen så som axlar, nacke och handleder. Ökad rörlighet kan hjälpa dig att uppnå bättre teknik i övningar som t ex axelpress och samtidigt minska risken för skador.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Bella - 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 Bella - 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 Les Mills BodyAttack med Bella - NELLY/NORE**

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningssklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

**10.30 – 11.15 Minibandsworkshop med Frida - *UTOMHUS***

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.

**11.15 -11.45 Utcheckning & energipåfyllning****11.45-12.45 Dance med Bella - *NELLY/NORE***

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av dansglädje.

**11.45-12.45 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! *Passet och träningshelgen avslutas med en stretch.*

**12.55 - 13.15 Avslutning - *SIRI***

Kort gemensam avslutning av helgen!

**13.15 Hotelllets goda lunch - *RESTAURANGEN***

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*