

Träningshelg Skepparholmen

21-22 Maj 2022

Lördag

09.15 Välkomstfika

09.45- 10.15 Välkomstmöte – **SJÖSALEN**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Skepparholmen och helgens aktiviteter.

10.30 – 11.15 Afro med Karolina - **SJÖSALEN**

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

10.30- 11.15 Cirkelträning med Katja - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskap som penalty box, repstege och gummiband.

11.30 – 12.15 Mobility Flex® med Karolina - **SJÖSALEN**

Fokus ligger på flexibilitet och rörlighet genom att träna med statiska och dynamiska rörelser hämtade från yoga, pilates och klassisk stretch. Vi använder oss utav en träpinne för att ytterligare komma djupare i stretchen och göra oss ännu mera påmind om kroppens placering och hållning.

11.30 – 12.15 Löpintervaller med Katja - **UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Vi utför intervallerna på ett roligt och lekfullt sätt - Perfekt inspiration till kommande löppass.

12.15 – 13.15 Brunch - **RESTAURANG**

13.15 - 14.30 Skogsbad med Karolina – **UTOMHUS**

Precis bakom hotellet ligger en mysig liten skog mellan hav och sjö som vi gör ett besök till för ett härligt skogsbad. Skogsbad handlar om att vara i naturen med öppna sinnen. Under guidning uppmanas vi att genom syn, hörsel, lukt och känsel vara mer i nuet. Vi går en kort promenad i närvaro för att sen slå oss ner på varsin filt och njut av en guidad avslappning ute i det fria. En fantastisk möjlighet till djup återhämtning och ett uppfriskande inslag under träningshelgen. OBS, vi badar inte utan är i skogen. Klä dig varmt.

14.45 – 16.00 Yinyoga med Karolina - **SJÖSALEN**

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. 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 färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på dagen.

14.45 – 16.00 Endurance + Stretch med Katja - **UTOMHUS**

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid hav och sjö. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löpundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar och styrkemoment – allt kan hända ute i naturen.

16.00 Eftermiddagsfika

18.00 Tvårätters middag inkl kaffe - **RESTAURANG**

20.00 – 22.00 SPA tillgängligt (Exklusiv tid för vår grupp)



Söndag**07.30 – 08.30 Morgonyoga med Karolina – SJÖSALEN**

En skön start på dagen, då vi sakta väcker kroppen till liv. Allt i ett lugnt och behagligt tempo i full närvaro. Vi flödar igenom rörelserna och avslutar i en avslappning

07.30 – 08.15 PowerTraining med Katja - UTOMHUS

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft längs med havet. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrkeövningar.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé - RESTAURANG**09.30 – 10.15 Workshop med Katja - Ansiktsyoga - SJÖSALEN**

Precis som reste av kroppen, behöver vi träna musklerna i ansiktet. Vi tränar på att både slappna av och stärka musklerna i ansiktet och du lämnar med en övningsbank som du kan göra hemma.

10.30 – 11.15 Core® med Karolina - SJÖSALEN

Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mag- och ryggmusklerna.

10.30– 11.15 Piloxing® med Katja - UTOMHUS

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig. Ett ovanligt och uppskattat pass!
Vid dåligt väder kan klassen flyttas in till salen SKEPPET.

11.30 – 12.30 Soma Move med Karolina -SJÖSALEN

Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

11.30 – 12.30 HIIT + Stretch med Katja - UTOMHUS

Ett högintensivt konditionspass baserat på korta tidsintervaller utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt. Passet och din träningshelg avslutas med stretch.

12.35 – 12.50 Tack och avslutning! - SJÖSALEN**13.00 Brunch - RESTAURANG**