

## Träningsweekend Loka Brunn

26-28 augusti 2022

**Fredag 26 augusti:**

**14.30 – 17.00** Eftermiddagsfika - **Stora Societetshuset**

**16.00 – 16.45** Träningspass med instruktör från Loka Brunn - **TRÄNINGSSALEN**

**18:00** Tvåätters middag och välkomstmöte

**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 Tabata med Katja – **SPA**

*Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.*

**08.00 – 08.30** Core med Kristofer – **TRÄNINGSSALEN**

*Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna.*

**09.00 – 10.00** Frukost – **STORA SOCITETSSALEN**

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

**10.30- 11.15** Funktionell Cirkel med Katja - **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 - **TRÄNINGSSALEN**

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

**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. Perfekt inspiration till kommande löppass hur du kan få din intervallträning lite roligare.*

**11.30 – 12.15** Tabata med Kristofer - **TRÄNINGSSALEN**

*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 - **TRÄNINGSSALEN**

**14.30 – 15.30 Endurance med Katja - 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 Freepower med Kristofer - TRÄNINGSSALEN**

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!

**15.40 - 16.00 Stretch med Kristofer - TRÄNINGSSALEN**

Avsluta träningsdagen med en skön stretch för hela kroppen. Ett fint sätt att landa in!

**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.

**07.45 – 08.45 Mobility med Kristofer - KYRKAN**

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen.

**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 SOCITETSSALEN****10.00 – 10.45 Workshop “Ansiktsyoga” med Katja - TRÄNINGSSALEN**

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.

**11.00 – 11.45 Latin Rythms med Kristofer - TRÄNINGSSALEN**

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 HIIT med Kristofer - UTOMHUS**

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. Svettparanti!

**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 Piloxing med Katja - TRÄNINGSSALEN**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

**12.45 – 13.00 Avslutning - TRÄNINGSSALEN**

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

**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.*