

Träningsweekend TanumStrand

22-23 oktober 2022

Lördag

9.15 Välkomstfika - **EVENTHALLEN**

09.45 Välkomstmöte – **EVENTHALLEN**

Träffa instruktörerna och få information om helgen

10.30 – 11.15 Freepower® med Jessica - **EVENTHALLEN**

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 Cirkelträning med Lenita - **UTOMHUS**

Här kombineras övningar med fokus på styrka såväl som kondition på ett sätt som ger dig stor möjlighet att lägga ribban för ditt träningspass- väldigt högt eller anpassat efter dina förutsättningar.

11.30 – 12.15 Les Mills Sh'bam® med Jessica - **EVENTHALLEN**

Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

11.30 – 12.15 Penalty Box med Lenita - **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.

12.15 – 13.15 Lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 – 14.00 Föreläsning med Lenita - "Skapa din egen budget" - **EVENTHALLEN**

Skapa din egna budget (Pssst! Vi snackar inte budget i pengar, utan budget för tid och energi)

14.15 – 14.45 Bootymove med Lenita - **EVENTHALLEN**

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.

14.15 – 14.45 Löpintervaller med Jessica - **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 Yin Yoga med Lenita - **EVENTHALLEN**

Denna yoga öppnar sakta upp bl.a. stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yin yogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

15.00 – 16.00 Endurance + Stretch med Jessica - **UTOMHUS**

Löpning längs med den fantastiska kuststräckan in mot Grebbestad. Vi stannar med jämna mellanrum till och utför olika styrkeövningar. Perfekt sätt att se sig omkring och få löpningen lite roligare än att bara springa. Total löpsträcka ca 4 km. Passet och träningsdagen avslutas med en kort stretch.

16.00 Fika / Egen tid /SPA

19.30 Tvårätters middag - **RESTAURANGEN**

Söndag

07.30 – 08.30 Morgonyoga med Jessica – **EVENTHALLEN**

Är du sugen på en skön start på dagen? Under morgonyogan kombinerar vi styrka, rörlighet och balans med att stanna upp i nuet, känna in kroppen och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning och lämnar dig med en känsla av energi- redo för en ny träningsdag.

07.45 – 08.30 PowerTraining med Lenita - **UTOMHUS**

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi tar en rask promenad med frisk luft längs med havet mot Grebbestad. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 09.30 Hotellets goda frukostbuffé - **RESTAURANGEN**

09.30 – 10.15 Workshop Meditation med Jessica - **EVENTHALLEN**

Nyfiken på begreppet Meditation? Kanske är det ett bredare och enklare begrepp än du tror. Under denna workshop testar vi olika andningsövningar. Kanske kan du med enkla medel sänka tröskeln till återhämtning i tillvaron framöver...

10.30 – 11.15 Zumba med Jessica - **EVENTHALLEN**

Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje.

10.30 – 11.15 Minibandstabata med Lenita - **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.

11.30 – 12.30 Les Mills BodyBalance® med Jessica - **EVENTHALLEN**

En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en noggrant strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

11.30 – 12.30 HIIT med Lenita - **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. Svettgaranti!

12.40 – 13.00 Avslutning för helgen! - **EVENTHALLEN**

14.00 Senaste tid för utcheckning (*sen utcheckning exklusivt för vår grupp*)

13.00 – 15.00 Hotellets goda brunch - **RESTAURANGEN**

Mindre ändringar i schemat kan ske.