

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 Tvårätters middag och välkomstmöte

19.30 – 22.00 Tillgång till SPA och egen tid

Lördag 27 augusti:

06.30 – 08.00 Frukost och kaffe/te - **CHARITÉN**

07.00 – 08.00 Tillgång till SPA - Börja dagen med att njuta en stund inne på SPA.

07.45 – 08.30 Stretch och Relax med Katja – **KYRKAN**

En skön och behaglig start på dagen med ett lugnt tempo där vi sträcker ut i kroppen och landar in för vår träningshelg.

07.45 – 08.30 Promenad med Marlen – **UTOMHUS**

Vi inleder dagen med en skön morgonpromenad runt Lokas fantastiska miljö.

09.00 – 10.00 Frukost – **STORA SOCITETSSALEN**

10.00 Välkomstmöte – För er som anländer under lördagen

10.30- 11.15 Box med Marlen - **UTOMHUS**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

10.30 – 11.15 Dance med Katja - **TRÄNINGSSALEN**

Glädjefullt danspass där du är stjärnan. Olika dansstilar som sker till hitlåtar.

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. Ingen löparvana krävs, då du anpassar ditt tempo!

11.30 – 12.15 Minibands Tabata med Marlen - **TRÄNINGSSALEN**

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.

12.15 – 13.15 Lunch – Varmrätt, sallad, och måltidsdryck

13.30 – 14.15 Workshop med Marlen - 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. Vi springer totalt ca 5 km.

14.30 – 15.30 Les Mills Core och stretch med Marlen – TRÄNINGSSALEN

Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bål原因kulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband. Passet avslutas med en skön stretch för hela kroppen.

15.30 – Eftermiddagsfika

17.00 – 19.00 Tillgång till SPA och egen tid

19.30 Tvårätters middag

Söndag 29 augusti:

06.30 – 08.00 Fukt och kaffe/te – CHARITÉN SPA

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.

07.45 – 08.45 Yin Yoga med Marlen – KYRKAN

En klass där du får varva ner och landa i nuet. 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 ny energi och lugnar ditt sinne.

07.45 – 08.30 PowerTraining med Katja - UTOMHUS

Rask promenad i Lokas fantastiska omgivningar. Vi stannar till för stop för olika styrke- och rörlighetsövningar på vägen.

08.00 – 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 Les Mills Body Combat med Marlen - TRÄNINGSSALEN

Ett högintensivt pass med inspiration från boxning, taekwondo, karate, thaiboxning och thai chi. Med musikens driv till hjälp bygger vi kombinationer av slag, sparkar och cardiomoment. Känslan? POWER!

11.00 – 11.45 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.

12.00 – 12.45 WOD och stretch med Marlen- 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