

Träningsweekend Hotel Öresund

10-11 september 2022

Lördag

9.15 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

9.45 Välkomstmöte - *Öresund*

Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

10.30 – 11.15 Les Mills Sh´bam med Therese- *Öresund*

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!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Marlen - *Reebok Functional Zone*

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Passet innehåller både styrka och kondition och utförs på gymmet i deras bunker där många olika redskap finns att tillgå.

11.30 – 12.15 Cardiofys med Therese - *Öresund*

Den här klassen bjuder på det bästa av två världar- konditionsförbättring och styrkeutveckling i en härlig blandning till musik som lyfter och driver på oss! Tänk dig aerobic-inspirerad cardio, pulshöjande steg och kombinationer, i kombination med styrkeövningar med kroppsvikten som belastning. Vi lovar ett lika svettigt och skakigt som medryckande och härligt träningspass!

11.30 – 12.15 Minibandstabata med Marlen - *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.

12.15 - 13.15 Hotellets goda lunch

13.15 – 14.00 Workshop med Marlen - *Öresund*

Efter workshopen promenerar vi bort till Citadellet för att spendera eftermiddagen där med klasser inomhus och ute runt Vallgraven och på inngården. Eftermiddagsfika för "Take Away" finns framdukat för Er att ta med till Citadellet.

14.30 – 15.15 Afro med Therese - *Citadellet*

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

14.30 – 15.15 Löpintervaller med Marlen - *Utomhus*

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd som utförs i miljön runt borgområdet och vallgravarna. Du väljer själv tempot i dina intervaller och alla kan vara med oavsett löpvana. Perfekt inspiration till kommande löppass.

15.30 – 16.30 Core Connect och Mindfulness med Marlen - *Citadellet*

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 bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom! Klassen avslutas med avslappning och mindfulness.

15.30 – 16.30 Penalty box och stretch med Therese- Utomhus

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes (som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt) utmanar vi hela kroppen. Passet körs i intervallform 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.

16.30 Tid för incheckning samt tillgång till SPA**19.30 Trerätters middag****Söndag****07.30 – 08.30 Yin Yoga Med Marlen - Öresund**

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 Camilla - Utomhus

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

08.00 – 09.30 Frukost**09.30-10.30 Föreläsning med Camilla - Om målsättningar - Öresund****10.45 - 11.30 WOD med Marlen - Reebok Zone**

Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar. Passet utförs på gymmets bunker där vi använder oss utav olika vikter och andra redskap.

10.45 – 11.30 Löpskolning med Camilla - 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. Alla kan vara med oavsett tidigare erfarenhet.

11.45 - 12.45 Les Mills BodyCombat med Marlen - Öresund

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

11.45 – 12.45 Endurance + Stretch med Camilla - Utomhus

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar för att stärka de musklerna som påverkar din löpning mest. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. Oavsett väder så tränar vi ute!

12.50 – 13.10 Avslutning - Öresund**13.15 Hotellets goda brunch**

Mindre ändringar i schemat kan ske.