

## Träningsweekend Hotel Skansen

25-26 februari 2023

### Lördag

#### 09.15 Välkomstfika - **GALLERIAN**

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

#### 09.45- 10.15 Välkomstmöte - **GALLERIAN**

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

#### 10.30 - 11.15 Freepower® med Sandra - **GALLERIAN**

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. 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 Bella - **UTOMHUS**

Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

#### 11.30 - 12.15 Dance med Bella - **GALLERIAN**

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

#### 11.30 - 12.15 Forza med Sandra - **UTOMHUS**

Ett kraftfullt pass där vi hämtar inspiration ifrån den japanska svärdkonsten. Med precision, kraft och kontroll jobbar vi med svärdet vi i olika kombinationer genom luften. Fokus ligger på bålstabilitet, överkroppsstyrka och kroppskontroll. Är du redo att släppa loss samurajen inom dig?

#### 12.15 – 13.15 Lunch serverad i Eventlokalen - **GALLERIAN**

#### 13.15 - 14.00 Workshop med Bella - Om Bäckebotten- och Coreträning - **GALLERIAN**

I denna workshop går vi igenom allt gällande bäckenbotten- och inre coreträning - att vara stark inifrån och ut! Under en graviditet försvagas kontakten och spänsten i bäckenbotten och inre coremuskulaturen och detta behöver vi bygga upp igen, på rätt sätt. Men denna workshop är inte bara aktuell för dig som fött barn - visste du att ryggont i många fall har med försvagad eller inaktiv core att göra? Du får även möjlighet att kontrollera om du har en magmuskeldelning/diastas.

#### 14.15 - 15.00 Bootywork med Bella – **GALLERIAN**

Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

#### 14.15 - 15.00 HIIT med Sandra - **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!

#### 15.15 - 16.15 Core Connect med Bella - **GALLERIAN**

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 bålmuskulaturen.

Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

**15.15-16.15 Outdoor Bootcamp + Stretch med Sandra - *UTOMHUS***

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Avsluta dagen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

**16.10 Fika & Incheckning - *GALLERIAN***

*Tid för incheckning och "Egen tid". Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.*

**18.00 - Restaurangens tvårätters middag (*Förrätt och huvudrätt*)**

**20.00 - Tillgång till SPA**

Besök Skansens omtalade SPA och Rooftop och koppla av efter träningsdagen. Här kan du vistas fram tills stängning 23.00.

*\* Du som vill nyttja Kallbadhuset behöver göra det innan middagen (pga andra öppettider). Er access till Spa, Rooftop och Kallbadhus startar 15.00, men vi rekommenderar nyttjande efter middagen för att ge er möjlighet att delta i träningsschemat samt vistas i SPA när det är mindre belägg och mer frihet för er att njuta.*

**Söndag**

**07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - *GALLERIAN***

**07.30 – 08.30 Yoga med Sandra – *GALLERIAN***

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

**07.45 - 08.30 PowerTraining med Joakim - *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 Frukostbuffén är framdukad - *RESTAURANG SAND***

**09.45 - 10.30 Föreläsning med Sandra - *GALLERIAN***

**10.45 - 11.30 Box med Joakim– *GALLERIAN***

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

**10.45 – 11.30 Penalty Box med Sandra - *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. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet!

**11.30-12.00 Energipåfyllning - *GALLERIAN***

**12.00 – 13.00 Pilates med Sandra - *GALLERIAN***

Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på

styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

12.00 - 13.00 **Endurance + Stretch med Joakim - *UTOMHUS***

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute

13.10 – 13.25 **Avslutning - *GALLERIAN***

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.25 **Hotellets goda lunch - *RESTAURANG SAND***