

## Träningsweekend Riviera

11-12 februari 2022

### Lördag:

#### 9.15 Välkomstfika - **UTOMHUS / LOUNGEN**

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

#### 9.45 Välkomstmöte - **SIRI**

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

#### 10.30 – 11.15 Les Mills Sh`bam med Therese - **SIRI**

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 Frida - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt externa redskap- kanske med gummiband, repstege, penalty boxes etc.

#### 11.30 - 12.15 Funktionell styrka med Frida - **SIRI**

På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt och pinnar/gummiband. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

#### 11.30 - 12.00 Aqua Tabata med Therese – **POOLHUSET**

Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

#### 12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

#### 13.15 – 14.00 Workshop med Frida - **SIRI**

#### 14.15 - 15.00 Bootywork med Frida – **SIRI**

Denna klass fokuserar på hemmaträningsens möjligheter och bygger på användandet av det lättillgängliga minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning. Låt dig inspireras och ta med dig ett gäng grymma övningar hem.

#### 14.15 - 15.00 Penalty Box 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 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!

#### 15.15 – 16.15 Afro + Stretch med Therese - **SIRI**

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser. Efter dansklassen stretchar vi ned för en skön avslutning på träningsdagen.

#### 15.15 – 16.15 Outdoor Bootcamp + Stretch med Frida - **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 helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

16.15 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - *Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.*

20.15 Middag

**Söndag:**

**06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody med Marlene - *SIRI***

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp. En InBody-mätning kan ge dig den kick du behöver- sanningen om din kropp! Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur fördelningen av muskelmassa, vätska, fett och vikt är. *Mätningen måste förbokas via listor på plats under helgen. Om Du har en Pacemaker skall mätningen inte genomförs. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter.*

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

**07.30 – 08.30 Yin Yoga med Marlene – *SIRI***

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.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Frida - *UTOMHUS***

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

**08.00 – 10.00 Frukost - *RESTAURANGEN***

**09.30-10.15 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna med Marlene - *SIRI***

Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder resultaten av din mätning. Du får konkreta tips kring hur du kan tolka och eventuellt justera dina resultat för en mer balanserad kropp.

**10.30 – 11.15 Freepower med Marlene - *SIRI***

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 tjustningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen.

**10.30 – 11.15 HIIT Cardio med Frida - *UTOMHUS***

Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

**11.15 -11.45 Utcheckning & energipåfyllning**

**11.45-12.45 Flex med Frida – *SIRI***

Stela hamstrings, trött i brösttrygg och nacke- kanske sitter du mycket på jobbet? Flex bygger på effektiva övningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Du arbetar igenom hela kroppen och ges chansen att fokusera extra mycket på vanliga problemområden såsom baksida lår, brösttrygg, höft och säte.

**11.45-12.45 Endurance + Stretch med Marlene - *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!

**12.55 - 13.15 Avslutning - *SIRI***

Kort gemensam avslutning av helgen!

**13.15 Hotellets goda lunch - *RESTAURANGEN***

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*