

## Träningsweekend Riviera

15-16 oktober 2022

### Lördag:

#### 9.15 Välkomstfika

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

#### 9.45 Välkomstmöte - **NELLY/NORE**

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

#### 10.30 – 11.15 Freepower® med Frida - **NELLY/NORE**

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 BG - **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 - **NELLY/NORE**

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

#### 11.30 - 12.15 Löpskolning med BG - **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.

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

#### 13.15 – 14.00 Föreläsning med BG - **NELLY/NORE**

#### 14.15 - 14.45 ABSolution med Frida – **NELLY/NORE**

Är du ute efter riktigt tuff coreträning? Kort och intensiv klass med hög intensitet. Du tränar i tidsintervaller under vilka du ska göra så många reps som möjligt. En stark coremuskulatur hjälper dig inte som vill lyfta tyngre i gymmet, springa snabbare, få bättre hållning och minimera ev smärta i rygg. 30 min

#### 14.15 - 14.45 Löpintervaller med BG - **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 Minibandsworkshop och stretch med Frida – **NELLY/NORE**

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.

#### 15.00 - 16.00 Endurance + Stretch med BG - **UTOMHUS**

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

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

#### 20.15 Middag - **RESTAURANGEN**

## Söndag:

### 06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody

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. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra så du får en möjlighet att följa ditt egna resultat.*

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

### 07.30 – 08.30 Upper Body Mobility med Frida - **NELLY/NORE**

En rörlighetsklass som fokuserar på överkroppen som axlar, nacke och handleder. Ökad rörlighet kan hjälpa dig att uppnå bättre teknik i övningar som t ex axelpress och samtidigt minska risken för skador.

### 07.30 – 08.00 Aqua Tabata med Sabina – **POOLHUSET**

Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

### 08.00 – 10.30 Frukost - **RESTAURANGEN**

### 09.30-10.15 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna med Sabina – **NELLY/NORE**

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 Zumba med Sabina - **NELLY/NORE**

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

### 10.30 – 11.15 HIIT med Frida – **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!

### 11.15 -11.45 Utcheckning & energipåfyllning

### 11.45-12.45 YinYoga med Sabina - **NELLY/NORE**

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.

### 11.45-12.45 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! *Passet och träningshelgen avslutas med en stretch.*

### 12.55 - 13.15 Avslutning – **NELLY/NORE**

Kort gemensam avslutning av helgen!

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

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*