

Träningsweekend Vann Spa

18-19 mars 2023

Lördag

09.15 - **Välkomstfika**

9.45 – 10.15 **Välkomstinfo**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 **Freepower med Frida**

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 tjugningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen.

10.30 – 11.15 **Funktionell cirkel med Mathilda - UTOMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas på hotellets fina utegym!

11.30 – 12.15 **Cardio Attack med Mathilda**

"Ett coolare gympapass" Konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Övningarna utförs med olika steg och rörelser för att ha kul och att få upp pulsen. Passet avslutas med utmaningar för vår core.

11.30 – 12.15 **Minibandworkshop med Frida - 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**

13.30 – 14.15 **Föreläsning /Workshop om motivation och målsättning**

14.30 -15.00 **Les Mills Barre med Mathilda**

En klass med fokus på "tone and shape" där vi tränar vår hållning och bålstabilitet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska balettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder.

14.30 – 15.00 **HIIT med Frida - UTOMHUS**

Maximera din uthållighet genom kroppsviktsövningar som förbättrar din kondition. Här finns möjligheten att verkligen utmana dig till det yttersta genom explosiva moment som utförs i olika intervaller. Du kommer bli förvånad över hur mycket det går att tänja på gränserna!

15.15 – 16.00 **Les Mills BodyBalance med Mathilda**

En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

15.15 – 16.00 **Outdoor Bootcamp 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!

16.10 – 16.30 Yoga Nidra med Mathilda

En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

16.30 **Eftermiddagsfika och egen tid**

17.00 – 19.00 **SPA**

19.30 **Tvårätters middag**

Söndag**07.30 – 08.30 Yin Yoga med Mathilda**

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stelheter som blir smidigare och mer elastiska. Vi håller i positionerna 3-5 min och är enbart sittandes och liggandes. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Lätt beroendeframkallande och fantastiskt för återhämtning.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Frida - *UTOMHUS*

"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé**09.30 – 10.30 SPA****10.30 – 11.15 Les Mills Body Combat med Mathilda**

En fartfylld konditionsklass med olika rörelser inspirerade av kampsport som karate, boxning, taekwondo, muay thai m.m. Det är kraftfulla rörelser till häftig musik med endast dig själv som redskap. Du övar på att slå, sparka och bekämpa din fiktiva motståndare.

10.30 – 11.15 Tabata med Frida - *UTOMHUS*

Intervallbaserad träning med fokus på vår kondition. Vi arbetar i olika block med 20 sekunders arbete och 10 sekunders vila. Till vår hjälp har vi förutom vår egna kropp det effektiva minibandet.

11.30 – 12.30 Flex med Frida

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

11.30 – 12.30 Endurance med Mathilda- *UTOMHUS*

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i den vackra naturen. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och göra den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Allt kan hända ute i naturen. Löpningen är ca 3 km.

12.30 – 13.00 Dusch och utcheckning**13.00 Avslutning och hotellets goda lunch**