

## Träningshelg Skepparholmen

24-25 september 2022

**Lördag**

**09.15 Välkomstfika**

**09.45- 10.15 Välkomstmöte – SJÖSALEN**

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

**10.30 – 11.15 Freepower med Frida - SJÖSALEN**

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 Cirkelträning med Katja - 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 - SJÖSALEN**

Energifullt pass med funktionella övningar koreograferat till musik. Vi använder oss huvudsakligen av gummiband och viktplattor som redskap med fantasifulla övningar och går igenom hela kroppen. Både styrka och kondition.

**11.30 – 12.15 Löpintervaller med Katja - UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Vi utför intervallerna på ett roligt och lekfullt sätt - Perfekt inspiration till kommande löppass.

**12.15 – 13.15 Brunch - RESTAURANGEN**

**13.15 - 14.00 Workshop med Frida - SJÖSALEN**

**14.15 - 15.00 Dance med Katja - SJÖSALEN**

Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi- antingen låt för låt eller till en längre slinga.

**14.15 - 15.00 HIIT med Frida - UTOMHUS**

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

**15.15 - 16.15 Mobility med Frida - SJÖSALEN**

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen, men även med hjälp från en pinne.

**15.15 - 16.15 Endurance och stretch med Katja - UTOMHUS**

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingan vid hav och sjö. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar och styrkemoment - allt kan hända ute i naturen.



**16.15 Eftermiddagsfika**

**18.00 Tvårätters middag inkl kaffe - RESTAURANGEN**

**20.00 – 22.00 SPA tillgängligt för vår grupp**

**Söndag**

**07.30 – 08.15 Bootywork med Frida – SJÖSALEN**

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.

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

”Powerwalk med styrkeövningar” Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft längs med havet. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrkeövningar.

**07.30 – 10.00 Frukostbuffé - RESTAURANGEN**

**09.30 – 10.15 Workshop om Ansiktsyoga med Katja - SJÖSALEN**

Precis som reste av kroppen, behöver vi träna musklerna i ansiktet. Vi tränar på att både slappna av och stärka musklerna i ansiktet och du lämnar med en övningsbank som du kan göra hemma.

**10.30 – 11.15 Gummibandsträning (Parklass) med Katja - SJÖSALEN**

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd. Under denna klass arbetar du med en (ny eller gammal) kompis. Det går fint att boka klassen själv- vi parar ihop oss på plats.

**10.30– 11.15 Tabata med Katja – UTOMHUS**

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

**11.30 - 12.30 Piloxing® med Katja - SJÖSALEN**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig. Ett ovanligt och uppskattat pass!

**11.30 – 12.30 WOD med Frida - UTOMHUS**

Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten.

**12.35 – 12.50 Tack och avslutning! - SJÖSALEN**

**13.00 Brunch**

