

Träningsweekend Hotel Skansen

19-20 november 2022

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 Frida - **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 Les Mills Core med Therese - **KONGRESSEN**

Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Sandra Svensson- **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 Funktionell styrka med Sandra Svensson - **GALLERIAN**

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 – 12.15 Les Mills Sh'bam med Therese - **KONGRESSEN**

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!

11.30 - 12.15 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. Ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

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

13.15 - 14.00 Föreläsning med Frida

14.15 - 15.00 Upper Body Mobility med Frida - **KONGRESSEN**

En rörlighetsklass som fokuserar på överkroppen så 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.

14.15 - 15.00 Afro med Sandra Svensson - **KONGRESSEN**

dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och

djuriska rörelser.

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 Yoga med Sandra Svensson- *GALLERIAN*

En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu.

15.15-16.15 Tabata & Stretch med Frida – *UTOMHUS / KONGRESSEN* (Beroende på väder)

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka. *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 träningsprogrammet 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 Morgonyoga med Sandra Svensson – *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 - 08.30 ABSolution med Frida – *KONGRESSEN*

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

08.00 – 09.30 Frukostbuffén är framdukad - *RESTAURANG SAND*

09.45 - 10.30 Workshop med Sandra S - Myofascial release/ självmassage - *GALLERIAN*

10.45 - 11.30 Aerobic med Sandra Svensson - *GALLERIAN*

Aerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

10.45 - 11.30 Box med Joakim – KONGRESSEN

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

10.45 - 11.30 Minibandsworkshop 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.

11.30-12.00 Energipåfyllning - GALLERIAN

12.00 - 13.00 Pilates med Sandra Svensson - 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 HIIT + Stretch med Frida - KONGRESSEN

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! Din träningshelg avslutas här med en stretch.

12.00 - 13.00 Endurance + Stretch med Joakim - 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!

13.10 – 13.25 Avslutning - GALLERIAN

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.25 Hotellets goda lunch - RESTAURANG SAND