

Träningsweekend Vann Spa

19-20 november 2022

Lördag

9.45 – 10.15 Välkomstinfo

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 Core med Mathilda

Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

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

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

11.30 – 12.15 Bootywork med Lenita

Denna klass fokuserar säte och ben. Vi tränar med hjälp av miniband och får ett effektivt såväl som skonsamt träningspass med möjlighet till rejäl utmaning- och ett gäng grymma övningar att få med sig hem.

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

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch

13.30 – 14.15 Föreläsning med Lenita - "Skapa din egen budget"

Skapa din egna budget (Pssst! Vi snackar inte budget i pengar, utan budget för tid och energi)

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 Cardio med Lenita - **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.

15.15 – 16.15 Curam Recovery med Lenita

Vi alla behöver återhämtning för att kunna må bra och uppnå vår fulla potential. Oavsett om vi är stillasittande, stressade och högpresterande tjänstemän/kvinnor, idrottare på elitnivå eller vanliga motionärer som behöver fylla på batterierna och få ett bra flöde i kroppen. Curam Recovery® är en återhämtningsklass där vi integrerar Curams statiska massagekoppar i olika positioner för att ge kroppen en djup bindvävsmassage. För att effektivt släppa på spänningar och minska stagnation, mjuka upp bindväven och öka flexibilitet & rörelse. Samt öka cirkulationen för att hjälpa kroppen till bättre balans och snabbare återhämtning.

15.15 – 16.00 Endurance med Mathilda - **UTOMHUS**

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen.

16.30 Eftermiddagsfika och egen tid

17.00 - 19.00 Tillgång till SPA

19.30 Tvårätters middag

Söndag

07.30 – 08.30 Yoga med Mathilda

Starta din träningsdag med en klass som bjuder på både styrka, rörlighet och balans samt en chans att stanna upp i nuet och arbeta med medvetenhet. En mjuk och skön intoning av dagen!.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Lenita - *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 Minibandstabata med Lenita - *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 in skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

11.30 – 12.30 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. www.taudientraining.se

11.30 – 12.30 Bootcamp + Stretch med Lenita - *UTOMHUS*

Fyspass i omgivningarna runt gården. Roligt pass med fantasifulla övningar där bara fantasin sätter gränser. Det ultimata passet för att bli starkare.

12.30 – 13.00 Dusch och utcheckning

13.00 Avslutning och hotellets goda lunch