

Träningshelg Skepparholmen

25-26 mars 2023

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 Hatha Flow med Jennifer - **SJÖSALEN**

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet, balans och sköna flöden samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

10.30- 11.15 Cirkelträning med Eva - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskap som penalty box, repstege och gummiband.

11.30 – 12.15 Aerobic med Eva - **SJÖSALEN**

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!

11.30 – 12.15 Löpskolning med Jennifer - **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.

12.15 – 13.30 Brunch

13.30 - 14.15 Workshop med Eva- **SJÖSALEN**

14.30 – 15.00 Les Mills Core med Eva - **SJÖSALEN**

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

14.30 - 15.00 HIIT med Jennifer - **SKEPPET**

Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat med hög intensitet och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

15.15 - 16.00 Pilates med Jennifer – **SJÖSALEN**

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!

15.15 - 16.00 WOD med Eva – **UTOMHUS**

Helt enkelt en "Workout Of the Day", eller på svenska, dagens träningspass. Med inspiration av Crossfit kombinerar vi styrke- och konditionsträning som bygger på funktionella övningar. Du utför övningarna på tid, där du själv har möjlighet att anpassa hur tufft du vill att det ska bli.



16.00 Eftermiddagsfika och egen tid

18.00 Tvårätters middag inkl kaffe

20.00 – 22.00 SPA tillgängligt för vår grupp

Söndag

07.30 – 08.30 Yin Yoga med Jennifer - SJÖSALEN

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.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Eva - 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.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Workshop Jennifer - SJÖSALEN

10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Eva - SJÖSALEN

Komplett pass med fantasifulla övningar för styrka, kondition, rörlighet och balans. Till vår hjälp använder vi en pinne, miniband och gummiband. Ett komplett pass med många fantasifulla övningar!

10.30– 11.15 Soma Move med Jennifer – SKEPPET

Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

11.30 – 12.15 Les Mills Body Balance® med Eva - SJÖSALEN

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.

11.30 - 12.15 Tabata med Jennifer - SKEPPET

Ett pass för dig som är redo för en sista utmaning. Intervallträning när den är som bäst! Vi kramar ur de sista krafterna ur de stora muskelgrupperna och utmanar vår puls. Till vår hjälp har vi bland annat penaltybox. Ett redskap som utmanar till många atletiska övningar.

12.20 – 12.40 Stretch med Eva – SJÖSALEN

Vi avrundar helgen med att sträcka ut och komma ner i varv. Tack kroppen!

12.40 – 12.55 Tack och avslutning! - SJÖSALEN

13.00 Brunch

