

Träningsweekend Loka Brunn

26-28 maj 2023

Fredag 26 maj:

14.30 – 17.00 Eftermiddagsfika - STORA SOCITETSHUSET

16.00 – 16.45 Träningspass med instruktör från Loka Brunn - TRÄNINGSSALEN

18:00 Tvårätters middag och välkomstmöte

19.30 – 22.00 Tillgång till SPA och egen tid

Lördag 27 maj:

06.30 – 08.00 Fukt och kaffe/te - CHARITÉN

07.00 – 08.00 Tillgång till SPA - Börja dagen med att njuta en stund inne på SPA.

07.45 – 08.30 Yoga med Kristofer – KYRKAN

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 Promenad med Katja – UTOMHUS

Vi inleder dagen med en skön morgonpromenad runt Lokas fantastiska miljö.

09.00 – 10.00 Frukost – STORA SOCITETSSALEN

10.00 Välkomstmöte – För er som anländer under lördagen

10.30- 11.15 Freepower med Kristofer - TRÄNINGSSALEN

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 tjusningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen.

10.30 – 11.15 Funktionell Cirkel med Katja - UTOMHUS

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas med hjälp av penalty boxes, repstege, viktplattor och andra redskap.

11.30 – 12.15 Latin Rhythms med Kristofer - TRÄNINGSSALEN

Danspasset där vi lär känna, njuter av och leker med latinamerikanska rytmer. Tack vare stilar som merengue, salsa och reggaeton lämnar vi passet med ett stort leende på läpparna! Vid fint väder körs passet utomhus.

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. Perfekt inspiration till kommande löppass hur du kan få din intervallträning lite roligare. Ingen löparvana krävs, då du anpassar ditt tempo!

12.15 – 13.15 Lunch – Varmrätt, sallad, och måltidsdryck

13.30 – 14.15 Workshop med Kristofer - TRÄNINGSSALEN

14.30 – 15.30 Endurance + Stretch med Katja - 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. Vi springer totalt ca 5 km.

14.30 – 15.30 Mobility med Kristofer - TRÄNINGSSALEN

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 enbart med egna kroppen.

15.30 – Eftermiddagsfika

17.00 – 19.00 Tillgång till SPA och egen tid

19.30 Tvårätters middag

Söndag 28 maj:

06.30 – 08.00 Fukt och kaffe/te – CHARITÉN SPA

07.00 – 08.00 Tillgång till SPA – Börja dagen med att njuta en stund inne på SPA.

07.00 – 07.30 Aqua Tabata med Katja – SPA

Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

07.45 – 08.45 Yin Yoga med Kristofer – KYRKAN

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.

07.45 – 08.30 PowerTraining med Katja - UTOMHUS

Rask promenad i Lokas fantastiska omgivning. Vi stannar till för stop för olika styrke- och rörlighetsövningar på vägen.

08.00 – 10.00 Frukost –STORA SOCITETSSALEN

10.00 – 10.45 Workshop "Ansiktsyoga" med Katja - TRÄNINGSSALEN

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.

11.00 – 11.45 Les Mills Sh'bam med Kristofer - TRÄNINGSSALEN

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!

11.00 – 11.45 HIIT med Katja - UTOMHUS

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!

12.00 – 12.45 Piloxing med Katja - TRÄNINGSSALEN

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

12.00 – 12.45 WOD och stretch med Kristofer - UTOMHUS

Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Träningen sker utomhus. Perfekt avslutning på helgen.

12.45 – 13.00 Avslutning - TRÄNINGSSALEN

13.00 Lunch – Varmrätt, sallad, och måltidsdryck