

Träningsweekend Riviera

3-4 juni 2023

Lördag:

9.15 Välkomstfika - **UTOMHUS / LOUNGEN**

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

9.45 Välkomstmöte - **SIRI**

Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

10.30 – 11.15 Freepower med Sandra - **SIRI**

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 Cirkelträning med Marlen - **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 Les Mills Core med Marlen - **SIRI**

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

11.30 - 12.00 Aqua Tabata med Sandra – **POOLHUSET**

Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 – 14.00 Föreläsning med Marlen - **SIRI**

14.15 - 15.00 Les Mills BodyCombat med Marlen - **SIRI**

Är du sugen på en utmaning? Detta är ett högintensivt pass med inspiration från boxning, taekwondo, karate, thaiboxning och thai chi. Med musikens driv till hjälp bygger vi kombinationer av slag, sparkar och cardioment. Känslan? POWER!

14.15 - 15.00 Penalty Box med Sandra - **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 Pilates med Sandra - **SIRI**

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 – 16.15 Outdoor Bootcamp + Stretch med Marlen - **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. Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

16.15 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - *Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.*

20.15 Middag

Söndag:

06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - *SIRI*

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp. En InBody-mätning kan ge dig den kick du behöver- sanningen om din kropp! Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur fördelningen av muskelmassa, vätska, fett och vikt är. *Mätningen måste förbokas via listor på plats under helgen. Om Du har en Pacemaker skall mätningen **inte** genomförs. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter.*

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - *RESTAURANGEN*

07.30 – 08.30 Yoga med Sandra – *SIRI*

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.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Marlen - *UTOMHUS*

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

08.00 – 10.00 Frukost - *RESTAURANGEN*

09.30-10.15 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna - *SIRI*

Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder resultaten av din mätning. Du får konkreta tips kring hur du kan tolka och eventuellt justera dina resultat för en mer balanserad kropp.

10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Sandra - *SIRI*

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.

10.30 – 11.15 HIIT Cardio med Marlen - *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.

10.30 - 11.15 Löpskolning med BG Nilensjö - *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.

11.15 -11.45 Utcheckning & energipåfyllning

11.45-12.45 Core Connect + Stretch med Marlen - *SIRI*

Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålmuskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

11.45-12.45 Afro med Sandra - *UTOMHUS*

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

11.45-12.45 Endurance + Stretch med BG Nilensjö - *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!

12.55 - 13.15 Avslutning - SIRI

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.15 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

Mindre ändringar i schemat kan ske.