

Träningsweekend Hotel Öresund

29-30 april 2023

Lördag

9.15 Välkomstfika

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

9.45 Välkomstmöte - *Öresund*

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

10.30 – 11.15 Floorfiller med Sofia - *Öresund*

Alla kan dansa! I detta härliga danspass får du testa olika dansstilar i varje låt. Enkla steg, hög energi och en garanterad fest!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Joakim - *Reebok Functional Zone*

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Passet innehåller både styrka och kondition och utförs på gymmet i deras bunker där många olika redskap finns att tillgå.

11.30 – 12.15 Box med Joakim – *Öresund*

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

11.30 – 12.15 Tabata med Sofia - *Utomhus*

Ett 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. Både konditions- och styrketräning står på agendan!

12.15 - 13.15 Hotellets goda lunch

13.15 – 14.00 Workshop med Joakim - *Öresund*

Efter workshopen promenerar vi bort till Citadellet för att spendera eftermiddagen där med klasser inomhus och ute runt Vallgraven och på innergården. Eftermiddagsfika för "Take Away" finns framdukat för Er att ta med till Citadellet.

14.30 – 15.15 Functional FLOW - *Citadellet*

Kroppens funktionella rörelsebanor körs i flöden och främjar styrka, kondition, rörlighet och balans. Stärk dig inifrån och ut!

14.30 – 15.15 Penalty Box med Joakim - *Borggården/ 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- okomplikerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet!

15.30 – 16.30 Pilates + Stretch med Sofia - *Citadellet*

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. Träningsdagen avslutas med stretch.

15.30 – 16.30 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!

16.30 Tid för incheckning samt tillgång till SPA

19.30 Tre-rätters middag

Söndag

07.30 – 08.30 Yoga med Sofia – Öresund

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 Karin - 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 – 09.30 Frukost

09.30-10.30 Workshop med Karin - Att träna rätt utifrån kropp och förutsättningar! - Öresund

Med utgångspunkt i sina erfarenheter från träningsbranschen och sin mångåriga roll som personlig tränare pratar Karin om hur träning kan (och bör) anpassas efter individ och förutsättningar. Vi gör enklare hållningsanalyser, tittar på de vanligaste hållningsproblematikerna och vad de beror på samt reflekterar kring hur man kan träna för att förebygga eller bli av med ineffektiva rörelsemönster och smärta.

10.45 - 11.30 Les Mills BodyCombat med Karin - Öresund

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!

10.45 – 11.30 Motion and Movements med Sofia - Utomhus

Ett pass där det enklaste av redskapen, en träpinne, utgör grunden för rörelser som främjar balans, stryka, rörlighet och kroppskontroll. Mjuka övningar mixas med lite tuffare. (Helt utan hopp)

11.45 - 12.45 Les Mills Barre + Stretch med Karin - Öresund

En klass med fokus på "tone and shape" där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. 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! Klassen övergår vid avslut till en stretch för ett mjukt avslut på din träningshelg.

11.45 – 12.45 Outdoor Bootcamp med Sofia - 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!

12.50 – 13.10 Avslutning - Öresund

13.15 Hotellets goda brunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.