

## Träningshelg Skepparholmen

13-14 maj 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 Piloxing med Katja - **SJÖSALEN**

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

#### 10.30- 11.15 Cirkelträning med Sofie - **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 Tabata med Sofie - **SJÖSALEN**

Ett högintensivt och intervallbaserat pass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga.

#### 11.30 – 12.15 Löpintervaller med Katja - **UTOMHUS**

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

#### 12.15 – 13.30 Brunch

#### 13.30 - 14.15 Föreläsning med Sofie - "Sant eller falskt - vad vet vi dag?" - **SJÖSALEN**

Slå Dig ned en stund och lyssna till denna föreläsning som manar till eftertanke och bidrar till ökad allmänbildning runt påstående kring allt från himmel och jord. Sofie arbetar till vardags som läkare och är en van föreläsare.

#### 14.30 – 15.00 Gummibandsträning med Katja - **SJÖSALEN**

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd.

#### 14.30 - 15.00 Bootywork med Sofie –**SKEPPET**

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem.

#### 15.15 - 16.00 Aerobic med Sofie - **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!

#### 15.15 - 16.00 Endurance + Stretch med Katja - **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!



16.00 Eftermiddagsfika

18.00 Tvårätters middag inkl kaffe

20.00 – 22.00 SPA tillgängligt för vår grupp

### **Söndag**

**07.30 – 08.30 Stretch & Wake Up med Katja - SJÖSALEN**

Börja träningsdagen med mjuk rörelse.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Sofie - 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 med Katja - "Ansiktsyoga" - SJÖSALEN**

**10.30 – 11.15 Les Mills Core med Katja - 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.

**10.30– 11.15 Les Mills Body Attack® och stretch med Sofie - SKEPPET**

Ett sportinspirerat konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Vi kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Lite som ett tuffare och häftigare gympass.

**11.30 – 12.30 Les Mills Body Balance® med Sofie - 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 - 12.30 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!

**12.35 – 12.50 Tack och avslutning! - SJÖSALEN**

**13.00 Brunch**

