

Träningsweekend Torekov Hotell

3-4 juni 2023

Lördag:

9.15 Välkomstfika - LOUNGEN

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

9.45 Välkomstmöte - VÄNNE

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

10.30 – 11.15 Coreflow med Sandra - FAT

Stärk upp kärnan i dig, din coremuskelatur! Till behagliga toner arbetar vi med rörlighet, stabilitet och styrka för vår bål, allt i ett skönt flow.

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 BodyCombat med Marlen - LUGNET

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!

11.30 - 12.00 Aqua Tabata med Sandra – UTOMHUSPOOLEN

Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

13.15 – 14.00 Föreläsning med Marlen - VÄNNE

14.15 - 15.00 Afro med Sandra - UTOMHUS / LUGNET

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

14.15 - 15.00 Penalty Box med Marlen - 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 - FAT

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.

16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody* - VÄNNE

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. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra så du får en möjlighet att följa ditt egna resultat.*

**Under lördag eftermiddag kan du som vill själv genomföra din mätning. Vågen står redo och guidar dig (genom både text och tal) genom den mycket enkla processen. Om du önskar assistans med genomförandet av din vägning så finns möjlighet att skriva upp sig på lista till söndag morgon då en instruktör är på plats och assisterar dig vid behov.*

19.30 Middag**Söndag:****06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - VÄNNE**

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 – FAT**

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**09.15 -10.00 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna - VÄNNE**

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.

10.15 – 11.00 TRX med Sandra - LUGNET

Träna styrka, flexibilitet, balans och uthållighet i funktionella övningar med hjälp av ett TRX band som redskap. Här använder du din egen kroppsvikt för att skapa motstånd när du tränar och har därmed möjlighet att justera motståndet enkelt själv.

10.15 – 11.00 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.

10.15 - 11.00 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.

11.00- 11.30 Utcheckning & energipåfyllning

11.45-12.45 Yin Yoga med Marlen – FAT

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.

11.45-12.45 Freepower med Sandra - UTOMHUS / LUGNET

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.

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.