

Träningsweekend Torekov Hotell

2-3 December 2023

Lördag:

9.15 Välkomstfika - BISTRON

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

9.45 Välkomstmöte - VINGA

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

10.30 – 11.15 Floorfiller med Sofia - LUGNET

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 Jenny - UTOMHUS

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar. Vi nyttjar hotellets fina utegym där många fina utmaningar ges. Perfekt inspiration för kommande egen träning och användning utav utegym.

11.30 - 12.15 TRX med Jenny - 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.

11.30 - 12.00 Functional FLOW med Sofia - FAT

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

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

13.15 – 14.00 Workshop med Sofia - VINGA

14.15 - 15.00 Boxklass med Jenny – LUGNET

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

14.15 - 15.00 Funktionell med miniband med Sofia - FAT

Träna kroppens 7 funktionella begrepp (Gå, Böj, Tryck, Dra, Roter, Fäll, Utfall) med hjälp av ett miniband. Det blir både flåsig och brännande!

15.15 – 16.15 Mobility + Stretch med Jenny - FAT

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande. *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

15.15 – 16.15 HIIT Cardio + Stretch med Sofia - 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.

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

16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - VINGA

19.45 Middag



Söndag:

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

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

07.30 – 08.30 Morgonyoga med Sofia - **FAT**

En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Jenny - **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 - **VINGA**

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 Aerobic med Jenny - **LUGNET**

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!

10.30 – 11.15 Tabata med Sofia - **UTOMHUS**

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

11.30-12.30 Pilates med Sofia - **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!

11.30-12.30 Outdoor Bootcamp + Stretch med Jenny - **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.*

12.40 - 12.55 Avslutning - **VINGA**

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

Mindre ändringar i schemat kan ske.

