

## Träningsweekend Torekov Hotell

25-26 mars 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 Afro med Therese - LUGNET**

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

**10.30 – 11.15 Cirkelträning med Frida - UTMHUS**

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 Freepower med Frida - 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.

**11.30 - 12.15 Les Mills Core med Therese - FAT**

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

**12.15 - 13.15 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN**

**13.15 – 14.00 Föreläsning med Frida - VINGA**

**14.15 - 15.00 Outdoor Bootcamp med Frida - UTMHUS**

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.*

**14.15 - 15.00 Les Mills Sh´bam med Therese - LUGNET**

Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

**15.15 – 16.15 Penaltybox och stretch med Therese - UTMHUS**

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 Mobility med Frida - FAT**

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämra blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

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

**16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody\* - VINGA**

**19.30 Middag**

**Söndag:**

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

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

**07.30 – 08.30 Yoga med Marlene - *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 TRX med Frida- *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.

**08.00 – 10.00 Frukost - *RESTAURANGEN***

**09.30 -10.15 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna med Marlene - *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 – 11.30 Endurance med Marlene - *UTOMHUS***

Träning där vi tar oss runt i fantastisk miljö i naturreservatet som leder oss bort till den gamla vikingagraven Dagshög. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Vi springer totalt ca 5 km, med flera stop på vägen. De snabba får utmaningar längs vägen för att samla gruppen. En endorfinkick!

**10.30 – 11.30 Bootywork med Frida –*FAT***

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.

**11.45-12.45 Yin Yoga med Marlene – *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 Sandball och stretch med Frida - *LUGNET***

Effektivt pass där vi använder oss utav en sandsäck, som är som en mjuk kettlbells. I intervallform jobbar vi igenom hela kroppen genom att förflytta vår sandball runt vår kropp på olika vis. Sandsäckarna finns i flera olika tyngder.

**12.50 - 13.10 Avslutning - *VINGA***

Kort gemensam avslutning av helgen!

**13.10 Hotellets goda lunch - *RESTAURANGEN***

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*