Träningsweekend Vann Spa

11-12 november 2023

Lördag

09.15 - **Välkomstfika**
9.45 – 10.15 **Välkomstinfo**
Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 **Freepower med Sabina**
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.

10.30 – 11.15 **Funktionell cirkel med Carolina - *UTOMHUS***
Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas på hotellets fina utegym!

11.30 – 12.15 **Dance med Sabina**
Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

11.30 – 12.15 **Minibandsworkshop med Carolina - *UTOMHUS***
Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder minibandet som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

12.15 – 13.15 **Hotellets goda lunch**

13.30 – 14.15 **Föreläsning /Workshop med Carolina**

14.30 -15.00 **Zumba med Sabina**
Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje.

14.30 – 15.00 **HIIT med Carolina - *UTOMHUS***
Maximera din uthållighet genom kroppsviktsövningar som förbättrar din kondition. Här finns möjligheten att verkligen utmana dig till det yttersta genom explosiva moment som utförs i olika intervaller. Du kommer bli förvånad över hur mycket det går att tänja på gränserna!

15.15 – 16.00 **Yoga för Energi med Sabina**
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.

15.15 – 16.00 **Outdoor Bootcamp med Carolina - *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!

16.10 – 16.30 **Yoga Nidra med Carolina**
En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

16.30 **Eftermiddagsfika och egen tid**
17.00 – 19.00 **SPA**
19.30 **Tvårätters middag**

Söndag

07.30 – 08.30 **Yin Yoga med Carolina**
I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stelheter som blir smidigare och mer elastiska. Vi håller i positionerna 3-5 min och är enbart sittandes och liggandes. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Lätt beroendeframkallande och fantastiskt för återhämtning.

07.30 – 08.15 **PowerTraining med Sabina - *UTOMHUS***
”Powerwalk med styrkeövningar” En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

08.30 – 09.30 **Frukostbuffé**

09.30 – 10.30 **SPA**

10.30 – 11.15 **Piloxing med Sabina**
En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

10.30 – 11.15 **Funktionell stryka med Carolina**
På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt samt lättare redskap som pinnar/gummiband. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

11.30 – 12.30 **Mobility med Sabina**
En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen.

11.30 – 12.30 **Tabata & Stretch med Carolina - *UTOMHUS***
Intervallbaserad träning med fokus på vår kondition. Vi arbetar i olika block med 20 sekunders arbete och 10 sekunders vila. Passet avslutas med en stretch.

12.30 – 13.00 **Dusch och utcheckning**

13.00 **Avslutning och hotellets goda lunch**