

Träningshelg Skepparholmen

25-26 november 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 Aerobic med Evelina - **SKEPPET**

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 Maq med Karin - **SJÖSALEN**

Muscle Action Quality är en träningsmodell för att systematiskt och effektivt utveckla rörlighet, kontroll, balans och styrka. Vi använder oss utav en pinne som redskap förutom den egna kroppen och ledordet är rörelsekvalitet.

10.30- 11.15 Cirkelträning med Kristofer - **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 Functional Power med Evelina - **SKEPPET**

Det här passet bjuder på funktionell, effektiv och enkel styrketräning till musik.

11.30 – 12.15 Mobility med Kristofer - **SJÖSALEN**

Fokus ligger på flexibilitet och rörlighet genom att träna med statiska och dynamiska rörelser hämtade från yoga, pilates och klassisk stretch.

11.30 – 12.15 Löpskolning med Karin - **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.

12.15 – 13.30 Brunch

13.30 - 14.30 Föreläsning med Kristofer -- **MÄSSEN**

14.45 – 16.00 Yinyoga med Kristofer - **SJÖSALEN**

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. 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 färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på dagen.

14.45 – 16.00 Les Mills BodyAttack® och stretch med Evelina - **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.



14.45 – 16.00 Outdoor Bootcamp + Stretch med Karin - *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! Avslutas med en kortare stretch.

16.00 Eftermiddagsfika**18.00 Tvårätters middag inkl kaffe****20.00 – 22.00 SPA tillgängligt för vår grupp****Söndag****07.30 – 08.30 Morgonyoga med Kristofer – *SJÖSALEN***

En skön start på dagen, då vi sakta väcker kroppen till liv. Allt i ett lugnt och behagligt tempo i full närvaro. Vi flödar igenom rörelserna och avslutar i en avslappning

07.30 – 08.15 Bootymove med Evelina – *SKEPPET*

Bootymove är en klass som fokuserar på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av miniband och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt 30 minuterspass. För dig som vill ha en riktig genomkörare.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Karin - *UTOMHUS*

”Powerwalk med styrkeövningar” Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft längs med havet. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrkeövningar.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé**09.30 - 10.15 Workshop med Evelina – *CORE – den viktiga bålstabiliteten!* - *SJÖSALEN*****10.30– 11.15 Les Mills BodyCombat med Evelina - *SKEPPET***

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!

10.30 – 11.15 Les Mills Sh´bam med Kristofer - *SJÖSALEN*

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!

10.30 – 11.15 Löpintervaller med Karin - *UTOMHUS*

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

11.30 – 12.30 Les Mills BodyBalance® med Evelina- *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 Freepower med Kristofer - *SKEPPET*

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 – 12.30 Endurance och stretch med Karin - *UTOMHUS*

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid hav och sjö. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar och styrkemoment – allt kan hända ute i naturen.

12.35 – 12.50 Tack och avslutning! - *SJÖSALEN***13.00 Brunch**