

## Träningsweekend TanumStrand

25-26 november 2023

### Lördag

**9.15 Välkomstfika - EVENTHALLEN**

**09.45 Välkomstmöte – EVENTHALLEN**

Träffa instruktörerna och få information om helgen

**10.30 – 11.15 Freepower® med Sandra - EVENTHALLEN**

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

**10.30 – 11.15 Cirkelträning med Louise - UTOMHUS**

Här kombineras övningar med fokus på styrka såväl som kondition på ett sätt som ger dig stor möjlighet att lägga ribban för ditt träningspass- väldigt högt eller anpassat efter dina förutsättningar.

**11.30 – 12.15 Funktionell styrka med Sandra - EVENTHALLEN**

*Funktionell träning där vi jobbar låt för låt och stärker hela kroppen. En härlig mix av styrka, rörlighet, explosivitet och balans. Passet utförs med egna kroppen samt med hjälp från gummiband och miniband.*

**11.30 – 12.15 Löpintervaller med Louise - UTOMHUS**

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

**12.15 – 13.15 Lunch - RESTAURANGEN**

**13.15 – 14.00 Föreläsning med Louise - EVENTHALLEN**

**14.15 – 14.45 Les Mills Barre med Louise - EVENTHALLEN**

*En klass med fokus på "tone and shape" där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska balettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder!*

**14.15 – 14.45 Forza med Sandra L - UTOMHUS**

*Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!*

**15.00 – 16.00 Les Mills BodyBalance med Louise - EVENTHALLEN**

*Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.*

**15.00 – 16.00 Endurance + Stretch med Sandra - UTOMHUS**

Löpning längs med den fantastiska kuststräckan in mot Grebbestad. Vi stannar med jämna mellanrum till och utför olika styrkeövningar. Perfekt sätt att se sig omkring och få löpningen lite roligare än att bara springa. Total löpsträcka ca 4 km. Passet och träningsdagen avslutas med en kort stretch.

**16.00 Fika / Egen tid / SPA**

**19.30 Tvårätters middag - RESTAURANGEN**

## Söndag

### 07.30 – 08.30 Morgonyoga med Sandra – **EVENTHALLEN**

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.

### 07.45 – 08.30 Powerwalk med Louise - **UTOMHUS**

*Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad.*

### 08.00 – 09.30 Hotellets goda frukostbuffé - **RESTAURANGEN**

### 09.30 – 10.15 Föreläsning med Sandra L - *Om motivation* - **EVENTHALLEN**

*Om motivation- att skapa och behålla den kring träning och hälsa!*

### 10.30 – 11.15 Minibansworkshop med Louise - **EVENTHALLEN**

*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.*

### 10.30 – 11.15 Penalty Box med Sandra - **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!*

### 11.30 – 12.30 Core Connect med Louise- **EVENTHALLEN**

*Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskännedom!*

### 11.30 – 12.30 Bootcamp + Stretch med Sandra - **UTOMHUS**

Sugen på en utmaning som final på träningsdagen? Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block med kroppsvikten som belastning. Du bestämmer själv hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar! Passet och din träningshelg avslutas med stretch.

### 12.40 – 13.00 Avslutning för helgen! - **EVENTHALLEN**

**14.00 Senaste tid för utcheckning** (sen utcheckning exklusivt för vår grupp)

### 13.00 – 15.00 Hotellets goda brunch - **RESTAURANGEN**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*