

Träningsweekend Torekov Hotell

3-4 juni 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 Coreflow med Sandra - **FAT**

Stärk upp kärnan i dig, din coremuskelatur! Till behagliga toner arbetar vi med rörlighet, stabilitet och styrka för vår bål, allt i ett skönt flow.

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Marlen - **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 egeträning och användning utav utegym.

11.30 - 12.15 Les Mills BodyCombat med Marlen - **LUGNET**

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!

11.30 - 12.00 Aqua Tabata med Sandra – **UTOMHUSPOOLEN**

Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

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

14.15 - 15.00 Afro med Sandra - **UTOMHUS / LUGNET**

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

14.15 - 15.00 Penalty Box med Marlen - **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!

15.15 – 16.15 Pilates med Sandra - **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!

15.15 – 16.15 Outdoor Bootcamp + Stretch med Marlen - **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.*

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 Yoga med Sandra – **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 PowerTraining med Marlen - **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 TRX med Sandra - **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.

10.30 – 11.15 HIIT Cardio med Marlen - **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.

10.30 - 11.15 Löpskolning med BG Nilensjö - **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.

11.30-12.30 Yin Yoga med Marlen – **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.

11.30-12.30 Freepower + stretch med Sandra - **UTOMHUS / 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.

11.30-12.30 Endurance + Stretch med BG Nilensjö - **UTOMHUS**

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar för att stärka de musklerna som påverkar din löpning mest. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. Oavsett väder så tränar vi ute!

12.40 - 12.55 Avslutning - **VINGA**

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

Mindre ändringar i schemat kan ske.

