

## Passbeskrivningar- Träningsresa Kreta

April 2023

**Aerobic** - 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!

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

**Aqua** – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik där du själv väljer ditt vattenmotstånd.

**Aqua Tabata** – Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

**BMR** – Styrka för bröst, mage och rygg där vi använder egna kroppen och gummiband.

**Bootcamp & Hinderbana**– Löpning i området som vi varvar med olika fantasifulla styrkeövningar anpassade efter vad vi träffar på ute på vägarna och i naturen. Effektivt sätt att få löpningen roligare. Passet byggs utifrån hotellets hinderbana

**Bootymove** – 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.

**Box** – Slag och sparkar med hjälp av handskar på mitzar. Garanterat kul att slå på något!

**Cirkelträning** – Styrkepass där vi jobbar stationsvis. Hela kroppen får arbeta och olika redskap används som kettlebells, boxar, battleropes mm.

**Core** –Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna..

**Core Connect** - 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 bålmuskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

**Finalpass** – En kravlös avslutning med gemensamma gruppaktiviteter. En nivå där alla kan vara med och ingen vikt vid att vara vältränad.

**Freepower** – På det här intensiva och samtidigt rofyllda pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor- att vara smidig och koncentrerad, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

**Funktionell styrka** - Energifullt pass med funktionella övningar koreograferat till musik. Vi använder oss huvudsakligen av gummiband och viktplattor som redskap med fantasifulla övningar och går igenom hela kroppen. Både styrka och kondition.

**HIIT Cardio** - Är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för hög förbränning och snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt.

**Kvällsövertäckning** – Du får se vad vi hittar på =)

**Latin Rhythms** - Danspasset där vi lär känna, njuter av och leker med latinamerikanska rytmer. Tack vare stilar som merengue, salsa och reggaeton lämnar vi passet med ett stort leende på läpparna! Vid fint väder körs passet utomhus.

**Les Mills BodyAttack** - 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.

**Les Mills BodyBalance** - 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.

**Les Mills BodyCombat** – Kampsportsinspirerat pass koreograferat med slag och sparkar till medryckande musik. Ett riktigt coolt pass!

**Les Mills BodyPump** – Styrkepass med hjälp av skivstång där vi tränar igenom en muskelgrupp per låt.

**Les Mills Core**- Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålstrukturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många övningar med gummiband.

**Les Mills Sh´bam** - Glädjefullt danspass där du är stjärnan. Olika dansstilar som sker till hitlåtar. Ny koreografi vid varje låt. Garanterad glädje!

**Löpning, intervaller** – Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass hur du kan få din intervallträning lite roligare.

**Minibandsworkshop** - 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.

**Mobility** - En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen.

**Powertraining** - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft i de vackra omgivningarna. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke-, konditions, balans och rörlighetsövningar

**Powerwalk** – Gemensam promenad i de fina omgivningarna.

**Step** - Medelintensivt steppass med enkla stegkombinationer som sätts samman till en koreografi. Här är det du som är stjärnan.

**Stretch** – Avsluta dagen med ett stretchpass för att få upp rörligheten. Avslutas med avslappning.

**Styrkeworkshop** – Lär dig tekniken till de stora övningarna inom styrkelyft: Bänkpress, knäböj och marklyft. Fokus på tekniken och prova att utmana dig själv genom att lyfta tungt.

**Tabata** – Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

**TT Mix** – En mix av veckans träning där du får prova på flera olika pass. En bra inledning av veckan!

**WOD** - Crossfit inspirerat pass där vi kör olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Styrkebaserat med skivstänger, kettlebells mm. Riktigt utmanande för den som vill.

**Yin Yoga** - Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Här vill vi komma åt kroppens fascia och bindväv, istället för musklerna. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

**Yoga** – Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet och arbeta med vår andning och närvaro. Vi utgår från solhalsningen och både fysiska övningar och mycket rörlighet förekommer. Avslutas med avslappning.