

Träningsweekend Ekerum Resort, Öland

28-30 April 2022

Fredag 28 april

15.15-16.00 Funktionell styrka med Marlene

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.

16.00 – 16.30 Eftermiddagsfika

16.00 – 18.00 Möjlighet att besöka relaxavdelningen och egen tid.

18.30 Välkomstmöte - Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Ekerum och helgens aktiviteter.

19.00 Tvårätters middag

Lördag 29 april

07.30 – 08.30 Yoga med Marlene

Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på med energi för träningshelgen!

07.45 – 08.30 Powerwalk med Annelie - **UTOMHUS**

Vi inleder dagen med en skön promenad runt de vackra skogsslingorna.

08.30 – 10.00 Frukostbuffé

10.00- 10.45 Freepower med Marlene

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. Vid fint väder körs klassen utomhus. Freepower är magiskt barfota på gräset!

10.00 – 10.45 Cirkelträning och hinderbana med Annelie - **UTOMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition i intervallform. Vi använder olika redskap samt utmaningarna från hinderbanan i våra stationer. Passet avslutas med att köra loss på hinderbanan för dem som vill. Hoppa över kryp under, gå balansgång och svinga dig fram i monkeybaren. Du väljer hur långt du vill ta utmaningen.

11.00 – 11.45 Box med Annelie

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs. Garanterad träningsglädje – det är roligt att slå på något.

11.00 – 11.45 Löpskolning med Marlene - **UTOMHUS**

Vi går igenom löptekniken som gör din kommande löpning mer skonsam, effektiv och dessutom roligare! Fokus ligger i fotisättning, armpendling och hållning. Med små justeringar kan du få mer kraft i löpningen och samtidigt spara energi! Du behöver inte kunna springa för att vara med, men förhoppningsvis vill du springa mycket efteråt.

12.00 – 13.00 Ekerums goda lunchbuffé

13.00 – 13.45 Workshop med Annelie om Styrketräning

14.00 – 15.00 Endurance med Marlene - UTOMHUS

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna och ner mot havet. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen.

14.00-15.00 Minibands workshop med Annelie

Men ett litet minband går det att träna nästan hela kroppen. Vi får med oss en stor övningsbank hur vi kan nyttja bandet där vi enkelt kan lägga ihop pass och köra hemma på egen hand.

15.15 – 15.40 Yoga Nidra med Marlene

Är 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.

15.45 – Eftermiddagsfika**16.00 – 18.00 Möjlighet att besöka relaxavdelningen och egen tid****19.00 - Tvårätters middag****Söndag 30 april****07.30 – 08.30 Yin Yoga med Marlene**

Yin Yoga – 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. Yinyoga fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Annelie - UTOMHUS

”Powerwalk med styrkeövningar” En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stopp för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

08.30 – 09.30 Frukostbuffé**09.30 – 10.15 Workshop med Marlene – Vi kan ju alltid hoppas!**

En aktiv föreläsning där ni är delaktiga i att hitta er kärna och följa era drömmar och mål. Vi kommer att gå in på prestation, mental träning och stresshantering. Under workshopsen får du med dig verktyg som ger dig möjlighet att sluta hoppas på att saker ska ske och istället känna mer tacksamhet och följa din alldeles egna väg dit du vill!

10.30 – 11.15 Core Connect med Marlene

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 kroppskänedom!

10.30 – 11.15 Challenge med Annelie – UTOMHUS

Ett pass med syfte att ge hela kroppen en rejäl genomkörare. Passet kallas Challenge främst av två anledningar, dels för att det ingår några ”surprisemoment” under passet dels för att du som deltagare ska få en chans att utmana dig själv- challenge yourself- det där lilla extra.

11.30 – 12.15 Finalpass med Annelie och Marlene – UTOMHUS

Ett avslutande glädjefyllt pass med lite av varje. Vi kommer att förflytta oss runt på området och inslag av samarbeten kommer att ingå. Anpassningsbart så alla kan vara med. En kul avslutning på helgen!

12.20 – 12.40 Avslutning**12.45 Ekerums goda lunchbuffé & utcheckning**