

Träningsweekend TanumStrand

13-14 maj 2023

Lördag

9.15 Välkomstfika - **EVENTHALLEN**

09.45 Välkomstmöte – **EVENTHALLEN**

Träffa instruktörerna och få information om helgen

10.30 – 11.15 Freepower® med Sandra L - **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 Sandra S - **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 S - **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 Sandra L - **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 Workshop med Sandra S - Myofascial release/ självmassage - **EVENTHALLEN**

14.15 – 14.45 Afro Dance med Sandra S - **EVENTHALLEN**

Ett pass där vi släpper loss och dansar till enkel koreografi med stora rörelser och en afrikansk touch. Massa rörelseglädje med kondition, koordination och rytm.

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 Pilates med Sandra S - **EVENTHALLEN**

Pilates 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! Passet avslutas med avslappning.

15.00 – 16.00 Endurance + Stretch med Sandra L - **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 Yoga med Sandra S – **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 PowerTraining med Sandra L - **UTOMHUS**

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi tar en rask promenad med frisk luft längs med havet mot Grebbestad. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 09.30 Hotelllets 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 Aerobic/styrka med Sandra S - **EVENTHALLEN**

En klass där vi jobbar oss igenom låt för låt. Vi varvar aerobic med enkel koreografi och mycket glädje med olika styrkemoment.

10.30 – 11.15 Minibandstabata med Sandra L - **UTOMHUS**

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 in skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

11.30 – 12.30 Stretch & Relax med Sandra S - **EVENTHALLEN**

En härlig och skön klass för hela kroppen. Stora rörelse med flow inleder klassen för att få igång cirkulationen. Vi går sedan igenom hela kroppen och stannar lite längre i olika positioner för att verkligen stretcha ut och komma ner i varv. En riktigt skön avslutning av helgen.

11.30 – 12.30 Penalty Box + Stretch med Sandra L - **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! Är du sugen på en utmaning som final på träningsdagen?. 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 Hotelllets goda brunch - **RESTAURANGEN**

Mindre ändringar i schemat kan ske.