

Träningsweekend Hotel Öresund

29-30 april 2023

Lördag

9.15 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

9.45 Välkomstmöte - *Öresund*

Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

10.30 – 11.15 Floorfiller med Sofia - *Öresund*

Alla kan dansa! I detta härliga danspass får du testa olika dansstilar i varje låt. Enkla steg, hög energi och en garanterad fest!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Bella - *Reebok Functional Zone*

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Passet innehåller både styrka och kondition och utförs på gymmet i deras bunker där många olika redskap finns att tillgå.

11.30 – 12.15 Box med Sofia – *Öresund*

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

11.30 – 12.15 Minibandsworkshop med Bella - *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 skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

12.15 - 13.15 Hotellets goda lunch

13.15 – 14.00 Workshop med Bella - *Om Bäckebotten- och Coreträning - Öresund*

I denna workshop pratar vi om hur man blir stark inifrån och ut. Under en graviditet försvagas kontakten och spänsten i bäckenbotten och inre coremuskulaturen och detta behöver vi bygga upp igen, på rätt sätt. Men denna workshop är inte bara aktuell för dig som fött barn - visste du att ryggont i många fall har med försvagad eller inaktiv core att göra? Du får även möjlighet att kontrollera om du har en magmuskeldelning/diastas.

14.15 – 15.00 Functional FLOW med Sofia - *Öresund*

Kroppens funktionella rörelsebanor körs i flöden och främjar styrka, kondition, rörlighet och balans. Stärk dig inifrån och ut!

14.15 – 15.00 HIIT med Bella - *Utomhus*

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

15.15 – 16.15 Core Connect + Stretch med Bella - *Öresund*

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! Passet och träningsdagen avslutas med stretch.

15.15 – 16.15 Outdoor Bootcamp + Stretch med Sofia - *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 dagen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! Passet och träningsdagen avslutas med stretch.

16.30 Eftermiddagsfika, tid för incheckning samt tillgång till SPA - Fika serveras i Öresund

19.30 Tre-rätters middag

Söndag

07.30 – 08.30 Yoga med Sofia – Öresund

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 Karin - Utomhus

”Powerwalk med styrkeövningar” Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 09.30 Frukost

09.30-10.30 Workshop med Karin - Att träna rätt utifrån kropp och förutsättningar! - Öresund

Med utgångspunkt i sina erfarenheter från träningsbranschen och sin mångåriga roll som personlig tränare pratar Karin om hur träning kan (och bör) anpassas efter individ och förutsättningar. Vi gör enklare hållningsanalyser, tittar på de vanligaste hållningsproblematikerna och vad de beror på samt reflekterar kring hur man kan träna för att förebygga eller bli av med ineffektiva rörelsemönster och smärta.

10.45 - 11.30 Les Mills BodyCombat med Karin - Öresund

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!

10.45 – 11.30 Motion and Movements med Sofia - Utomhus

Ett pass där det enklaste av redskapen, en träpinne, utgör grunden för rörelser som främjar balans, stryka, rörlighet och kroppskontroll. Mjuka övningar mixas med lite tuffare. (Helt utan hopp)

11.45 - 12.45 Pilates + Stretch med Sofia - Öresund

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. Träningsdagen avslutas med stretch.

11.45 – 12.45 Endurance + Stretch med Karin - 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!

12.50 – 13.10 Avslutning - Öresund

13.15 Hotellets goda brunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.