

## Träningsweekend Ekerum Resort, Öland

20-22 oktober 2023

### Fredag

15.00 – 15.45 **Träningspass (specificeras senare) - EKERUMSALEN**

16.00 **Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad**

18.30 **Välkomstmöte - CHAMPAGNEBAREN**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Ekerum Resort och helgens aktiviteter.

19.00 **Tvårätters middag**

20.00 Välkommen att besöka hotellets mysiga relaxavdelning och varva ner för kvällen.

### Lördag

07.30 – 08.30 **Yoga med Ellen - EKERUMSALEN**

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!

07.30 – 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 **Core med Ellen - EKERUMSALEN**

En klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

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

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas. Vi avslutar med att köra loss ett par varv på hotellets utmanande hinderbana.

11.00 – 11.30 **Aqua med Annelie - RELAXAVDELNINGEN**

Ett vattenpass i hotellets pool inne i relaxavdelningen. Skonsam, rolig och utmanande träning!

11.00 – 11.45 **Funktionell Styrka med Ellen - EKERUMSALEN**

På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Rörlighet, balans, stryka och flås.

11.45 – 13.00 **Ekerums goda lunchbuffé**

13.00 – 13.45 **Workshop med Annelie**

14.00 -14.45 **Löpskolning med Ellen – UTOMHUS**

Vi går igenom löptekniken som gör din kommande löpning mer skonsam, effektiv och dessutom roligare! Fokus ligger i fotisättning, armpending 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.

**14.00 – 14.45 WOD med Anneli – GYMMET**

Crossfit inspirerat pass där vi jobbar med lite tyngre vikter genom plattor, hantlar och kettlebells.

**15.00 – 16.00 Mobility med Ellen - EKERUMSALEN**

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

**15.00 – 16.30 Mountainbike med Anneli – UTOMHUS** (Extra kostnad om 195:- för cykelhyra)

Vi hyr cyklar från hotellet och ger oss ut i spåren. Roligt sätt att se lite mer och komma nära naturen.

**16.00 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller besök till hotellets mysiga relaxavdelning****19.30 - Tvårätters middag****Söndag****07.30 – 08.30 Yin Yoga med Ellen - EKERUMSALEN**

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. Yinyogan fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

**07.30 – 08.30 PowerTraining med Annelie - UTOMHUS**

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

**08.30 – 09.30 Frukostbuffé****09.30 – 10.15 Workshop med Ellen****10.30 – 11.15 Skadeförebyggande träning med Ellen - GYMMET**

Rikta fokus mot delar av kroppen som ofta tenderar att arbeta hårt för oss. Vi arbetar med små muskler i kroppen, de som behöver stärkas upp för att de större inte ska tvingas att jobba för hårt.

**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 – 12.30 Minibandsworkshop och stretch med Annelie - EKERUMSALEN**

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem. Andra halvan av passet består av en efterlängtd stretch.

**11.30 – 12.30 Endurance med Ellen – UTOMHUS**

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna. 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.

**12.40 – 13.00 Avslutning****13.00 Ekerums goda lunchbuffé & utcheckning**