

## Träningshelg Skepparholmen

13-14 maj 2023

### Lördag

#### 09.15 Välkomstfika

#### 09.45- 10.15 Välkomstmöte – **SJÖSALEN**

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

#### 10.30 – 11.15 Freepower med Kristofer - **SJÖSALEN**

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 vibrerar den sista meditationen.

#### 10.30- 11.15 Cirkelträning med Katja - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskap som penalty box, repstege och gummiband.

#### 11.30 – 12.15 Les Mills Sh´bam med Kristofer - **SJÖSALEN**

Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

#### 11.30 – 12.15 Löpintervaller med Katja - **UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

#### 12.15 – 13.30 Brunch

#### 13.30 - 14.15 Föreläsning med Kristofer - *Om fysisk aktivitet & Mental hälsa* - **SJÖSALEN**

#### 14.30 - 15.00 Balans med Katja - **SJÖSALEN**

Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

#### 14.30 – 15.00 HIIT med Kristofer - **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 - 16.00 Yin Yoga med Kristofer – **SJÖSALEN**

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.

#### 15.15 - 16.15 Gummibandsträning + Stretch med Katja - **UTOMHUS**

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd.



**16.00 Eftermiddagsfika**

**18.00 Tvårätters middag inkl kaffe**

**20.00 – 22.00 SPA tillgängligt för vår grupp**

### **Söndag**

**07.30 – 08.30 Yoga “Wake up and smile” med Kristofer - SJÖSALEN**

En mjuk men samtidigt lekfull start på morgonen. Vi bygger flöden av rörelser, leker, känner in och väcker kroppen på ett lustfyllt och härligt sätt.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Katja - 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.

**07.30 – 10.00 Frukostbuffé**

**09.30 – 10.15 Workshop med Katja - Hur de små stegen skapar hållbara vanor - SJÖSALEN**

Hur skapar du beteenden som varar? En workshop om vad som krävs för att nå de mål du vill. Motivation är bra men räcker inte, Sanningen är att det kan vara enklare än du tror.

**10.30 – 11.15 Piloxing med Katja - SJÖSALEN**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

**10.30– 11.15 Core med Kristofer – SKEPPET**

Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

**11.30 – 12.30 Mobility + Avslutande avslappning med Kristofer - SJÖSALEN**

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, men även med hjälp från en pinne. Klassen och din träningshelg avslutas med en skön avslappning.

**11.30 - 12.30 Endurance + Stretch med Katja - 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!

**12.35 – 12.50 Tack och avslutning! - SJÖSALEN**

**13.00 Brunch**

