

## Träningshelg Skepparholmen

4-5 maj 2024

**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 Frida - SJÖSALEN**

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 Marlen - UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt externa redskap- kanske med gummiband, repstege, penalty boxes etc.

**11.30 – 12.15 Minibandsworkshop med Frida - SJÖSALEN**

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.

**11.30 – 12.15 Löpintervaller med Marlen - UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Vi utför intervallerna på ett roligt och lekfullt sätt - Perfekt inspiration till kommande löppass.

**12.15 – 13.15 Brunch - RESTAURANGEN**

**13.15 - 14.00 Föreläsning med Frida - "ÄT SMART!" - SJÖSALEN**

Mat för en piggare, friskare och hälsosam kropp. Maten är en stor social del av vår tillvaro, vi samlas kring maten i gemenskap med andra, våra högtider är starkt kopplade till mat. Detta ska vi såklart få njuta av samtidigt som vi kan göra bra val. Hur ska man då tänka i den djungel av kostråd som vi matas med från både tidningar och social media idag? Från teori till praktiska tips!

**14.15 - 15.00 Funktionell styrka med Frida - SJÖSALEN**

På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt och pinnar/gummiband. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

**14.15 - 15.00 Les Mills BodyCombat med Marlen - SKEPPET**

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!

**15.15 - 16.15 Yinyoga med Marlen - SJÖSALEN**

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. 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 färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på dagen.



**15.15 - 16.15 HIIT + Stretch med Frida - *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!

**16.15 Eftermiddagsfika**

**18.00 Tvårätters middag inkl kaffe - *RESTAURANGEN***

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

**Söndag**

**07.30 – 08.15 Morgonyoga med Marlen – *SJÖSALEN***

En skön start på dagen, då vi sakta väcker kroppen till liv. Allt i ett lugnt och behagligt tempo i full närvaro. Vi flödar genom rörelserna och avslutar i en avslappning

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Frida - *UTOMHUS***

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

**07.30 – 10.00 Frukostbuffé - *RESTAURANGEN***

**09.30 – 10.15 Föreläsning med Katja - *SJÖSALEN***

**10.30 – 11.15 Les Mills Core med Marlen - *SJÖSALEN***

Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många övningar med gummiband.

**10.30– 11.15 Tabata med Frida - *UTOMHUS***

Ett högentensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

**11.30 - 12.30 Mobility & Triggerbollar med Frida - *SJÖSALEN***

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämra blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

**11.30 – 12.30 Outdoor Bootcamp+ Stretch med Marlen - *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 helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

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

**13.00 Brunch**

