



Träningsweekend Sundbyholms slott

3-4 februari

9.15 Välkomstfika – Står framdukat från nu. Dina instruktörer hälsar dig välkommen vid receptionen.

10.00 Välkomstmöte – Få information om helgens träning och aktiviteter.

10.30- 11.15 Les Mills Sh'bam med Kristofer

Glädjefullt danspass där du är stjärnan. Olika dansstilar som sker till hitlåtar.

10.30 – 11.15 Box med Marlene

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs. Deltagarna brukar inse hur roligt det är att slå på något.

11.30 – 12.15 Löpskolning med Marlene - UTOMHUS

Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar. Vi går igenom hållning, armpendling och stegsättning för att förbättra vårt löpsteg så vi kan springa mer effektivt och skonsamt. Fokus är på teknik och vi springer inga långa sträckor, så alla kan vara med!

11.30 – 12.00 Bootymove med Kristofer

30 minuter med intensivt fokus på rumpa och lår. Här får du, med hjälp av miniband, grym och tidseffektiv träning och en härlig rivstart av helgen.

12.15 – 13.15 Lunch

13.30 – 14.15 Workshop med Kristofer

14.30 – 15.00 HIIT med Kristofer

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!

14.30 – 15.00 FLOW med Marlene

Atletiskt och samtidigt mjukt. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

15.15 – 16.15 Endurance med Marlene - 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

15.15 – 16.15 Freepower med Kristofer

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 vibrera den sista meditationen.

16.15 – Eftermiddagsfika

19.00 2 rätters middag



Söndag

07.30 – 08.30 Yoga med Kristofer

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 PowerTraining med Marlene - UTOMHUS

Rask promenad i Lokas fantastiska omgivningar. Vi stannar till för stop för olika styrke- och rörlighetsövningar på vägen.

08.30 – 10.00 Frukost

9.45 – 10.30 Workshop med Marlene

En aktiv föreläsning där ni är delaktiga i att hitta er kärna och följa era drömmar och mål. Vi kommer att gå in på prestation, mental träning, och stresshantering. Under workshopsen får du med dig verktyg som ger dig möjlighet att sluta hoppas på att saker ska ske och istället känna mer tacksamhet och följa din alldeles egna väg dit du vill!

10.45 – 11.30 Latin Rythms med Kristofer

Danspasset där vi lär känna, njuter av och leker med latinamerikanska rytmer. Tack vare stilar som merengue, salsa och reggaeton lämnar vi passet med ett stort leende på läpparna!

10.45 – 11.30 Funktionell styrka med Marlene

Styrka, kondition, rörlighet och balans – ett komplett pass. Vi använder oss utav pinne, gummiband, miniband och penalty box för effektiva övningar där hela kroppen arbetas igenom.

11.45 – 12.45 WOD och stretch med Kristofer - UTOMHUS

Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Perfekt avslutning på helgen.

11.45 – 12.45 Yin Yoga med Marlene

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Vi stannar kvar i positionerna en längre tid, där både du och kroppen från möjlighet till total avslappning. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

12.50 – 13.00 Avslutning