

Träningsweekend Torekov Hotell

25-26 maj 2024

Lördag:

9.15 Välkomstfika - BISTRON

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

9.45 Välkomstmöte - VINGA

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

10.30 – 11.15 Piloxing med Jeanette - UTOMHUS / LUGNET

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

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Andrianna - UTOMHUS

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi nyttjar hotellets fina utegym där många fina utmaningar ges. Perfekt inspiration för kommande egeträning och användning utav utegym.

11.30 - 12.15 Box med Andrianna – UTOMHUS / LUGNET

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

11.30 - 12.00 Löpintervaller med Jeanette -UTOMHUS

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

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

13.15 – 14.00 Föreläsning med Jeanette - VINGA

14.15 - 15.00 Dansaerobic med Jeanette - UTOMHUS / LUGNET

Dansaerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

14.15 - 15.00 Tabata med Andrianna – UTOMHUS

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

15.15 – 16.15 Yin Yoga med Andrianna –FAT

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 Endurance + Stretch med Jeanette - 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!

16.15 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.

16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - VINGA

19.45 Middag



taudienttraining



Taudienttraining

www.taudienttraining.se
#taudienttraining

Söndag:

06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - *VINGA*

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - *RESTAURANGEN*

07.30 – 08.30 Morgonyoga med Jeanette –*FAT*

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.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Andrianna - *UTOMHUS*

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

08.00 – 10.00 Frukost - *RESTAURANGEN*

09.30 -10.15 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna med Andrianna - *VINGA*

Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder resultaten av din mätning. Du får konkreta tips kring hur du kan tolka och eventuellt justera dina resultat för en mer balanserad kropp.

10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Andrianna – *LUGNET*

Komplett pass med fantasifulla övningar för styrka, kondition, rörlighet och balans. Till vår hjälp använder vi en pinne, miniband och gummiband.

10.30 – 11.15 HIIT Cardio med Jeanette - *UTOMHUS*

Ett högintensivt 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 Les Mills BodyBalance med Jeanette - *FAT*

Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

11.30-12.30 Outdoor Bootcamp + Stretch med Andrianna - *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! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

12.40 - 12.55 Avslutning - *VINGA*

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 Hotellets goda lunch - *RESTAURANGEN*

Mindre ändringar i schemat kan ske.



taudientraining



Taudientraining

www.taudientraining.se
[#taudientraining](https://www.instagram.com/taudientraining)