

## Träningsweekend Riviera Strand

2-3 December 2023

**Lördag:**

### 9.15 Välkomstfika

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

### 9.45 Välkomstmöte

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

### 10.30 – 11.15 Floorfiller med Sofia

Alla kan dansa! I detta härliga danspass får du testa olika dansstilar i varje låt. Enkla steg, hög energi och en garanterad fest!

### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Marlen- **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 egen träning och användning utav utegym.

### 11.30 - 12.15 Les Mills BodyCombat med Marlen

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!

### 11.30 - 12.00 Functional FLOW med Sofia

Kroppens funktionella rörelsebanor körs i flöden och främjar styrka, kondition, rörlighet och balans. Stärk dig inifrån och ut!

### 12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

### 13.15 – 14.00 Föreläsning med Marlen

### 14.15 - 15.00 Motion and Movements med Sofia

Ett pass där det enklaste av redskapen, en träpinne, utgör grunden för rörelser som främjar balans, stryka, rörlighet och kroppskontroll. Mjuka övningar mixas med lite tuffare. (Helt utan hopp)

### 14.15 - 15.00 Minibandworkshop med Marlen

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.

### 15.15 – 16.15 Pilates med Sofia

Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

### 15.15 – 16.15 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! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

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

**16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody**

**19.45 Middag**



taudientraining



Taudientraining

[www.taudientraining.se](http://www.taudientraining.se)

#taudientraining

**Söndag:**

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

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

**07.30 – 08.30 Morgonyoga med Sofia**

En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Joakim - 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 Joakim**

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 Boxklass med Joakim**

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

**10.30 – 11.15 Tabata med Sofia –UTOMHUS**

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

**11.30-12.30 Afro med Sofia**

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

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

**12.40 - 12.55 Avslutning**

Kort gemensam avslutning av helgen!

**13.00 Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*

