

Träningsweekend Ekerum Resort, Öland

10-12 maj 2024

Fredag

15.00 – 15.45 **Träningspass - EKERUMSALEN**

16.00 **Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad**

18.30 **Välkomstmöte (För dig med ankomst på fredagen) - CHAMPAGNEBAREN**

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

19.00 **Tvårätters middag**

20.00 Välkommen att besöka hotellets mysiga relaxavdelning och varva ner för kvällen.

Lördag

07.30 – 08.30 **Yoga med Sabina - EKERUMSALEN**

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 **Powerwalk med Bella - UTMHUS**

Vi inleder dagen med en skön promenad runt de vackra skogsslingorna.

08.30 – 10.00 **Frukostbuffé**

09.30 - 09.50 **Välkomstmöte (För dig med ankomst på lördagen) - CHAMPAGNEBAREN**

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

10.00- 10.45 **Zumba med Sabina - EKERUMSALEN**

Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje.

10.00 – 10.45 **Cirkelträning och hinderbana med Bella - UTMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas. Vi avslutar med att köra loss ett par varv på hotellets utmanande hinderbana.

11.00 – 11.30 **Aqua med Sabina - RELAXAVDELNINGEN**

Ett vattenpass i hotellets pool inne i relaxavdelningen. Skonsam, rolig och utmanande träning!

11.00 – 11.45 **Core med Bella - EKERUMSALEN**

En klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

11.45 – 13.00 **Ekerums goda lunchbuffé**

13.00 – 13.45 **Workshop med Bella - EKERUMSALEN**

14.00 -14.45 **Bootywork med Bella – EKERUMSALEN**

Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

14.00 – 14.45 **Crossline med Sabina – GYMMET**

Här tränar vi i zoner- 4 zoner på linje x 4 varv. Passet bygger på ett intervallupplägg med snabba växlingar mellan arbete och vila. Under varv 1 & 3 arbetar du med samma övningar och under varv 2 & 4 får du andra

utmaningar. Vi använder oss av redskap som exempelvis Kettelbell, hantlar, slamballs, boxar, step, gummiband - olika från pass till pass.

15.00 – 16.00 Mobility med Sabina - EKERUMSSALEN

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 med enbart egna kroppen.

15.00 – 16.30 HIIT med Bella - GYMMET

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!

16.00 – Eftermiddagsfika och egen tid med ex promenad eller besök till hotellets mysiga relaxavdelning

19.30 - Tvårätters middag

Söndag

07.30 – 08.30 Yin Yoga med Sabina - EKERUMSALEN

Yin Yoga – 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.

07.30 – 08.30 PowerTraining med Bella - UTOMHUS

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

08.30 – 09.30 Frukostbuffé

09.30 – 10.15 Workshop med Sabina - EKERUMSALEN

10.30 – 11.15 - Tabata med Bella – GYMMET

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

10.30 – 11.15 The Mix by Piloxing med Sabina - EKERUMSALEN

Härlig dansklass direkt från LA, där vi blandar olika dansstilar till kommersiell musik. Det är lättamt, ökar din energi, booster självförtroendet och är svettigt kul! Dance like nobody’s watching!

11.30 – 12.30 Minibandsworkshop och stretch med Sabina - GYMMET

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem. Andra halvan av passet består av en efterlängtd stretch.

11.30 – 12.30 Les Mills BodyAttack med Bella - EKERUMSALEN

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningssklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

12.40 – 13.00 Avslutning

13.00 Ekerums goda lunchbuffé & utcheckning