

Träningshelg Skepparholmen

25-26 november 2023

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 Les Mills Sh´bam med Kristofer - **SJÖSALEN**

Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits och cool vibe gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

10.30 – 11.15 Balans med Katja - **SKEPPET**

Ett pass i lugnt tempo där du utmanar balans, stabilitet och kroppskontroll. Vi tränar barfota för att ge kroppen maximal förutsättning att koppla ihop nerverna i fötterna och hjärnan.

10.30- 11.15 Cirkelträning med Karin - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar med vår egna kropp samt redskap som penalty box, repstege och gummiband.

11.30 – 12.15 Soma Move med Kristofer - **SJÖSALEN**

Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

11.30 – 12.15 Les Mills Core med Katja -**SKEPPET**

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

11.30 – 12.15 Löpskolning med Karin - **UTOMHUS**

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

12.15 – 13.15 Brunch

13.15 - 14.00 Föreläsning med Kristofer -- **MÄSSEN**

13.15 - 14.00 Workshop med Karin - *Massage* - **SJÖSALEN**

Vi går till genom grundläggande övningar och jobbar igenom muskulaturen på rygg, axlar och nacke. Samma workshop körs under söndagen.

14.15 – 15.00 Maq med Karin - **SJÖSALEN**

Muscle Action Quality är en träningsmodell för att systematiskt och effektivt utveckla rörlighet, kontroll, balans och styrka. Vi använder oss utav en pinne som redskap förutom den egna kroppen och ledordet är rörelsekvalitet.



14.15 – 15.00 Les Mills BodyAttack med Kristofer - SKEPPET

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

14.15 – 15.00 HIIT med Katja- 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. Svettegaranti!

15.15 - 16.15 Yin Yoga med Kristofer - 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 Piloxing + Stretch med Katja - SKEPPET

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix. Passet avslutas med en längre stretch för en skön avslutning på träningsdagen.

15.15 - 16.15 Outdoor Bootcamp + Stretch med Karin - 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 tuftt det ska bli! Avslutas med en kortare stretch.

16.00 Eftermiddagsfika**18.00 Tvårätters middag inkl kaffe****20.00 – 22.00 SPA tillgängligt för vår grupp****Söndag****07.30 – 08.30 Morgonyoga med Kristofer – 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 igenom rörelserna och avslutar i en avslappning

07.30 – 08.15 BMR med Karin – SKEPPET

Styrka för bröst, mage och rygg där vi använder egna kroppen och gummiband.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Katja - UTOMHUS

”Powerwalk med styrkeövningar” Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft längs med havet. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrkeövningar.

07.30 – 10.00 Frukostbuffé

09.30 - 10.15 Workshop med Katja– Mikrovanor– hur de små stegen skapar hållbara vanor! - MÄSSEN

Hur skapar du beteenden som varar? En workshop om vad som krävs för att nå de mål du vill. Motivation är bra men räcker inte, Sanningen är att det kan vara enklare än du tror.

09.30 - 10.15 Workshop med Karin - Massage - SJÖSALEN

Vi går till genom grundläggande övningar och jobbar igenom muskulaturen på rygg, axlar och nacke. Samma workshop körs under lördagen.

10.30– 11.15 Gummibandsträning (Parklass) med Katja - SKEPPET

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd. Under denna klass arbetar du med en (ny eller gammal) kompis. Det går fint att boka klassen själv- vi parar ihop oss på plats.

10.30 – 11.15 Latin Rhythms med Kristofer - SJÖSALEN

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!

10.30 – 11.15 Löpintervaller med Karin - UTOMHUS

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

11.30 - 12.30 Freepower med Kristofer - SJÖSALEN

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.

11.30 – 12.30 Tabata med Katja – SKEPPET

Funktionell träning i intervallform med inspiration från boxning. Fokuserar på både kondition och styrka.

11.30 – 12.30 Endurance och stretch med Karin - UTOMHUS

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna vid hav och sjö. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar och styrkemoment – allt kan hända ute i naturen.

12.35 – 12.50 Tack och avslutning! - SJÖSALEN**13.00 Brunch**