

Träningsweekend Riviera Strand

2-3 December 2023

Lördag:

9.15 Välkomstfika - SIRI

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

9.45 Välkomstmöte - SIRI

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

10.30 – 11.15 Floorfiller med Sofia - SIRI

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 - SIRI

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 - NELLY/NORE

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 Workshop om Motivation med Marlen R – SIRI

Om motivation- att behålla den kring träning och hälsa!

14.15 - 15.00 Afro med Sofia - SIRI

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

14.15 - 15.00 Minibandsworkshop med Marlen - NELLY/NORE

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 Yin Yoga med Sofia – SIRI

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 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. - SIRI

16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - SIRI

19.45 Middag - RESTAURANGEN



taudientraining



Taudientraining

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

Söndag:

06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - SIRI

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - RESTAURANGEN

07.30 – 08.30 Yogalates med Sofia - SIRI

Här möts styrkan och kroppskontrollen från Pilatesen med rörligheten och stretchingen från Yogan i en harmonisk och skön mix.

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 - SIRI

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 - SIRI

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

10.30 – 11.15 WOD med Sofia - UTOMHUS

Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar.

11.30-12.30 Latin Jam med Sofia - SIRI

Ett danspass där latinamerikanska rytmer får kroppen att svänga och skaka. Inga svåra steg men massor av rörelseglädje.

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 - SIRI

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN

Mindre ändringar i schemat kan ske.



taudientraining



Taudientraining

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