

# Träningsweekend Hotel Skansen

27-28 januari 2024

## Lördag

### 09.15 Välkomstfika

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

### 09.45- 10.15 Välkomstmöte

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Hotel Skansen och helgens aktiviteter.

### 10.30 - 11.15 Freepower® med Liz

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Sandra - **UTOMHUS**

Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

### 11.30 - 12.15 Les Mills BodyBalance med Liz

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 - 12.15 Forza med Sandra - **UTOMHUS**

Ett kraftfullt pass där vi hämtar inspiration ifrån den japanska svärdkonsten. Med precision, kraft och kontroll jobbar vi med svärdet vi i olika kombinationer genom luften. Fokus ligger på bålstabilitet, överkroppsstyrka och kroppskontroll. Är du redo att släppa loss samurajen inom dig?

### 12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANG SAND**

### 13.15 - 14.00 Föreläsning med Sandra - *Om Motivation*

### 14.15 - 15.00 Afro med Liz

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 HIIT med Sandra

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!

### 15.15 - 16.15 Yin Yoga med Liz

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 Sandra - **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 dagen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

### 16.10 Fika & Incheckning

Tid för incheckning och "Egen tid". Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.

### 18.00 - Restaurangens tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt) - **RESTAURANG SAND**

### 20.00 - Tillgång till SPA

Besök Skansens omtalade SPA och Rooftop och koppla av efter träningsdagen. Här kan du vistas fram tills stängning 23.00.

*\* Du som vill nyttja Kallbadhuset behöver göra det innan middagen (pga andra öppettider). Er access till Spa, Rooftop och Kallbadhus startar 15.00, men vi rekommenderar nyttjande efter middagen för att ge er möjlighet att delta i träningsprogrammet samt vistas i SPA när det är mindre belägg och mer frihet för er att njuta.*

## Söndag

### 07.00 Starta dagen med lite kaffe/te

### 07.30 – 08.30 Yoga med Sandra

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.

### 07.45 - 08.30 PowerTraining med Joakim - **UTOMHUS**

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

### 08.00 – 09.30 Frukostbuffén är framdukad - **RESTAURANG SAND**

### 09.45 - 10.30 Föreläsning med Joakim

### 10.45 - 11.30 Box med Joakim

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

### 10.45 – 11.30 Bootywork med Sandra

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.

### 11.45 – 12.45 Pilates med Sandra

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!

### 11.45 – 12.45 Endurance + Stretch med Joakim - **UTOMHUS**

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute

### 12.50 - 13.15 Avslutning

Kort gemensam avslutning av helgen!

### 13.30 Hotellet brunchbuffé - **RESTAURANG SAND**