

## Träningshelg Sundbyholms slott

3-4 Februari

### Lördag

**9.15 Välkomstfika** – Står framdukat från nu. Dina instruktörer hälsar dig välkommen vid receptionen.

**9.45 Välkomstmöte** – Få information om helgens träning och aktiviteter. - **FÖRELÄSNINGSSALEN**

**10.15- 11.00 Les Mills Dance med Kristofer - AMIRALEN**

Glädjefullt danspass där du är stjärnan. Olika dansstilar som sker till hitlåtar.

**10.15 – 11.00 Löpskolning med Marlene – UTOMHUS**

Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar. Vi går igenom hållning, armpendling och stegsättning för att förbättra vårt löpsteg så vi kan springa mer effektivt och skonsamt. Fokus är på teknik och vi springer inga långa sträckor, så alla kan vara med!

**10.15 – 11.00 Bootywork med Evelina - KAPTENEN**

Bootymove är en klass som fokuserar på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av miniband och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt pass.

**11.15 – 12.00 Soma Move med Kristofer - KAPTENEN**

Atletiskt och samtidigt mjukt. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

**11.15 – 12.00 Endurance med Marlene – UTOMHUS**

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – Allt kan hända ute i naturen!

**11.15 – 12.00 Les Mills Body Attack med Evelina - AMIRALEN**

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!

**12.15 – 13.15 Slottets goda lunch**

**13.30 – 14.15 Workshop med Evelina - CORE – den viktiga bålstabiliteten! - FÖRELÄSNINGSSALEN**

Förstå vikten av en stark bål och hur du bygger upp den.

**14.30 – 15.00 HIIT med Kristofer - KAPTENEN**

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!

**14.30 – 15.00 Core med Evelina - AMIRALEN**

Stärk kroppens kärna de viktiga mage- och ryggmusklerna. Här kör vi igenom ett brännande core pass och tar med oss vad vi lärde oss på workshopen här innan. Det går också att välja antingen bara workshop eller bara core passet.

**15.15 – 16.15 Box och stretch med Marlene - KAPTENEN**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs. Deltagarna brukar inse hur roligt det är att slå på något.

**15.15 – 16.15 Les Mills Body Balance med Evelina - AMIRALEN**

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.

**16.15 – Eftermiddagsfika och egen tid**

**19.00 2 rätters middag**

## Söndag

**07.30 – 08.30 Yoga “Wake up and smile” med Kristofer - AMIRALEN**

En mjuk men samtidigt lekfull start på morgonen. Vi bygger flöden av rörelser, leker, känner in och väcker kroppen på ett lustfyllt och härligt sätt.

**07.45 – 08.30 PowerTraining med Evelina – UTOMHUS**

Rask promenad i Mälardalens fantastiska omgivningar. Här njuter vi utav boksogen och stannar till för stop för olika styrke- och rörlighetsövningar på vägen.

**08.30 – 10.00 Slottets goda Frukostbuffé**

**9.45 – 10.30 Föreläsning Din fantastiska kropp med Kristofer – FÖRELÄSNINGSSALEN**

Lär dig hur hormoner, andetaget och kroppsspråk kan boosta din mentala hälsa.

**10.45 – 11.30 Freepower med Marlene - AMIRALEN**

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 tjustningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen.

**10.45 – 11.30 Funktionell styrka med Kristofer- KAPTENEN**

Det här passet bjuder på funktionell, effektiv och enkel styrketräning till musik.

**11.45 – 12.45 WOD och stretch med Kristofer – UTOMHUS**

Crossfit inspirerat pass där vi tränar igenom olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Under

klassen jobbar du både individuellt och parvis/gruppvis. Perfekt avslutning på helgen för dig som vill ta ut de sista krafterna och få en utmaning.

#### **11.45 – 12.45 Yin Yoga med Marlene - AMIRALEN**

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Vi stannar kvar i positionerna en längre tid, där både du och kroppen från möjlighet till total avslappning. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Perfekt avslutning för dig som vill avsluta helgen lugnt och harmoniskt med en skön känsla i kroppen.

#### **11.45 – 12.45 90 tals Aerobic och stretch med Evelina - KAPTENEN**

Aerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen! Perfekt avslutning på helgen för dig som vill avsluta med ett leende på läpparna.

#### **12.50 – 13.00 Avslutning för helgen**

#### **13.00 Slottets goda lunch**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*