

## Träningsweekend Två Skyttlar

28-29 september 2024

### Lördag

#### 09.15 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen. Från denna tid står fikan framdukat.

#### 9.45 – 10.15 Välkomstinfo

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

#### 10.30- 11.15 Soma Move med Lenita

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.

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

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas på hotellets fina utegym. Här kör vi loss med att välta däck, svinga battleropes, wallballs, hugga med slägga mm.

#### 11.30 – 12.15 Funktionell styrka med Carolina

På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt och enklare redskap. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

#### 11.30 – 12.15 Skogsvandring med Lenita - **UTOMHUS**

Kring hotellet finns fantastiska omgivningar. För dig som vill ta del av naturen och se dig omkring finns möjlighet till en gemensam promenad. Följ med ut och njut!

#### 12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

#### 13.30 - 14.15 Föreläsning med Carolina- "Du är vad du längtar efter"

En föreläsning med hållbar hälsa i fokus för energi, ork och glädje till ett maxat livsnjut

#### 14.30 – 15.00 Mobility med Carolina

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen.

#### 14.30 – 15.00 Minibandsworkshop med Lenita - **UTOMHUS**

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– 16.00 Curam Recovery med Lenita

Vi alla behöver återhämtning för att kunna må bra och uppnå vår fulla potential. Oavsett om vi är stillasittande, stressade och högpresterande tjänstemän/kvinnor, idrottare på elitnivå eller vanliga motionärer som behöver fylla på batterierna och få ett bra flöde i kroppen. Curam Recovery® är en återhämtningsklass där vi integrerar Curams statiska massagekoppar i olika positioner för att ge kroppen en djup bindvävsmassage. För att effektivt släppa på spänningar och minska stagnation, mjuka upp bindväven och öka flexibilitet & rörelse. Samt öka cirkulationen för att hjälpa kroppen till bättre balans och snabbare återhämtning.

#### 15.15 - 16.00 HIIT + Stretch med Carolina - **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. Svettgaranti!

**16.10 – 16.30 Yoga Nidra med Carolina**

En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

**16.30 – Eftermiddagsfika och egen tid****17.00 – 19.00 – Tid för badtunna och relax****19.30 - Tvårätters middag - RESTAURANGEN****Söndag****07.30 – 08.30 Yin Yoga med Carolina**

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 – 08.15 PowerTraining med Lenita - UTOMHUS**

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

**08.30 – 09.30 Frukostbuffé - RESTAURANGEN****09.30 – 10.15 Föreläsning med Lenita - “Skapa din egen budget”**

Skapa din egna budget (Pssst! Vi snackar inte budget i pengar, utan budget för tid och energi)

**10.30 – 11.15 Bootymove med Lenita**

30 minuter med intensivt fokus på rumpa och lår. Här får du, med hjälp av miniband, grym och tidseffektiv träning och en härlig rivstart av helgen.

**10.30 – 11.15 Tabata med Carolina - UTOMHUS**

Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

**11.30 – 12.30 Pilates med Carolina**

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!

**11.30 – 12.30 Outdoor Bootcamp med Lenita - 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!

**12.35 – 12.45 Avslutning – Tack för denna gång!****12.45 Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN**