

Träningshelg Sundbyholms slott

26-27 Oktober

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 90- tals Aerobic och stretch med Evelina - AMIRALEN

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.

10.15 – 11.00 Cirkelträning med Katja - UTMHUS

Effektiv träning där du byter mellan övningar och stationer. Fokus ligger på uthållig styrka, rörlighet, stabilitet, koordination och balans för hela kroppen. Du anpassar träningsintensiteten samt lättare eller svårare alternativ av övningarna efter ditt eget behov.

11.15 – 12.00 Les Mills BodyAttack med Evelina - KAPTENEN

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!

11.15 – 12.00 Gummibandspass med Katja - AMIRALEN

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd.

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 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.

14.30 – 15.00 HIIT med Katja - 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!

15.15 – 16.15 Les Mills BodyBalance 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.

15.15 – 16.15 Outdoor Bootcamp med Katja - UTMHUS

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!

16.15 – Eftermiddagsfika och egen tid

19.00 Tvårätters middag

Söndag

07.30 – 08.30 Yoga “Wake up and smile” med Evelina - *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 Katja – *UTOMHUS*

Rask promenad i Mälardalens fantastiska omgivning. 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 Workshop med Katja - *Hur de små stegen skapar hållbara vanor*

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.

10.45 – 11.30 Dance med Katja - *KAPTENEN*

Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi- antingen låt för låt eller till en längre slinga.

10.45 – 11.30 Bootywork med Evelina - *AMIRALEN*

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.

11.45 – 12.45 Mobility med Evelina - *AMIRALEN*

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen.

11.45 – 12.45 Endurance med Katja – *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!

12.50 – 13.00 Avslutning för helgen

13.00 Slottets goda lunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.