

Träningsweekend Vann Spa

16-17 november 2024

Lördag

09.15 - **Välkomstfika**

9.45 – 10.15 **Välkomstinfo**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.30- 11.15 **Freepower med Sandra - K1**

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 tjusningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen.

10.30 – 11.15 **Funktionell cirkel med Mathilda - UTOMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas på hotellets fina utegym!

11.30 – 12.15 **Pilates med Sandra - K1**

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 – 12.15 **Löpintervaller med Mathilda - UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

12.15 – 13.15 **Hotellets goda lunch**

13.30 – 14.15 **Föreläsning /Workshop med Mathilda - K1**

14.30 -15.00 **Cardio Attack med Mathilda - K1**

”Ett coolare gympapass” Konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Övningarna utförs med olika steg och rörelser för att ha kul och att få upp pulsen. Passet avslutas med utmaningar för vår core.

14.30 – 15.00 **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 kropps kontroll. Är du redo att släppa loss samurajen inom dig?

15.15 – 16.00 **Yin Yoga med Mathilda – K1**

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 – 16.00 **Outdoor Bootcamp 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 helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

16.10 – 16.30 Yoga Nidra med Mathilda - K1

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 **SPA**

19.30 **Tvårätters middag**

Söndag

07.30 – 08.30 Yoga med Mathilda - K1

Starta din träningsdag med en klass som bjuder på både styrka, rörlighet och balans samt en chans att stanna upp i nuet och arbeta med medvetenhet. En mjuk och skön intoning av dagen!.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Sandra - UTOMHUS

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

08.30 – 09.30 **Frukostbuffé**

09.30 – 10.30 **SPA**

09.30 - 10.15 **Föreläsning**

10.30 – 11.15 Core med Mathilda - K1

En 30 min klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

10.30 – 11.15 HIIT med Sandra - UTOMHUS

Maximera din uthållighet genom kroppsviktsövningar som förbättrar din kondition. Här finns möjligheten att verkligen utmana dig till det yttersta genom explosiva moment som utförs i olika intervaller. Du kommer bli förvånad över hur mycket det går att tänja på gränserna!

11.30 – 12.30 Les Mills BodyBalance med Mathilda- K1

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 – 12.30 Endurance + Stretch med Sandra - 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!

12.30 – 13.00 **Dusch och utcheckning**

13.00 **Avslutning och hotellets goda lunch**