

Träningsweekend Torekov Hotell

25-26 maj 2024

Lördag:

9.15 Välkomstfika - VID FAT

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

9.45 Välkomstmöte - FAT

Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

10.30 – 11.15 Dansaerobic med Jeanette - FAT

Dansaerobic 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!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Andrianna - UTMHUS

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi nyttjar de härliga utemiljöerna för ett pass som ger perfekt inspiration för kommande egen träning

11.30 - 12.15 Box med Andrianna – UTMHUS

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar. Inga förkunskaper krävs. Svettigt och kul!

11.30 - 12.00 Bootywork med Jeanette - FAT

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.

12.15 - 13.15 Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN

13.15 – 14.00 Föreläsning med Andrianna - Medvetna val för kropp och sinne - VÄNNE

Under denna föreläsning pratar vi om att skapa förutsättningar för kropp och sinne att fungera bra i dagens samhälle. Vi utgår från de vanliga folkhälsosjukdomarna och kikar kort på socker, salt och fetter samt hur stress och sömn påverkar vårt näringsintag. Hur skapar vi bra förutsättningar för sinnet att fungera bra så att kroppen kan fungera bra?

14.15 - 14.45 Core med Jeanette . FAT

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

14.15 - 14.45 Tabata med Andrianna – UTMHUS

Funktionell träning i intervallform med fokus på helkroppstyrka.

15.00 – 16.00 Yin Yoga med Andrianna –FAT

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.

15.00 – 16.00 HIIT Cardio + Stretch med Jeanette - UTMHUS

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. Klassen och träningsdagen avslutas med en skön stretch!

16.15 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - Njut av ledig tid och fyll på energiförråden. - VID FAT

16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody* - VÄNNE

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp. En InBody-mätning kan ge dig den kick du behöver- sanningen om din kropp! Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur fördelningen av muskelmassa, vätska, fett och vikt är. Om Du har en Pacemaker skall mätningen **inte** genomföras. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra så du får en möjlighet att följa ditt egna resultat.



** Du genomför din mätning på egen hand. Vågen står redo och guidar dig (genom både text och tal) genom den mycket enkla processen. Om du önskar assistans med genomförandet av din vägning så hjälper dina instruktörer gärna till och assisterar dig vid behov.*

19.45 Middag

Söndag:

06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - **VÄNNE**

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - **RESTAURANGEN**

07.30 – 08.30 Morgonyoga med Jeanette –**FAT**

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.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Andrianna - **UTOMHUS**

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

08.00 – 10.00 Frukost - **RESTAURANGEN**

09.30 -10.15 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna med Andrianna - **VÄNNE**

Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder resultaten av din mätning. Du får konkreta tips kring hur du kan tolka och eventuellt justera dina resultat för en mer balanserad kropp.

09.30 -10.15 Teknikworkshop- Fokus gruppträning! med Jeanette - **FAT**

Genomgång av vanligt förekommande kroppsviktsövningar (ex knäböj, plankor, burpees mm) under gruppträningsklasser. Här kommer svaren på frågorna du önskade du kunde ställa mitt under passet. Du får testa teknik, alternativ samt ställa hur många frågor du vill.

10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Andrianna – **FAT**

Komplett pass med fantasifulla övningar för styrka, stabilitet, rörlighet och balans. Till vår hjälp använder vi både lättare redskap och kroppsvikt.

10.30 – 11.15 Piloxing med Jeanette - **LUGNET**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

10.30 - 11.15 Löpskolning med Camilla - **UTOMHUS**

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

11.30 - 12.30 Les Mills BodyBalance med Jeanette - **FAT**

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 Outdoor Bootcamp + Stretch med Andrianna - **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! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

11.30 - 12.30 Endurance + Stretch med Camilla - **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!



12.40 - 12.55 Avslutning - VÄNNE

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN

Mindre ändringar i schemat kan ske.



taudientraining



Taudientraining

www.taudientraining.se
[#taudientraining](https://www.instagram.com/taudientraining)