

## Träningsweekend Riviera Strand

21-22 september 2024

Lördag:

### 9.15 Välkomstfika - **SIRI**

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

### 9.45 Välkomstmöte - **SIRI**

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

### 10.30 – 11.15 Dansaerobic med Jeanette - **SIRI**

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 - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar. Vi nyttjar hotellets fina utegym där många fina utmaningar ges. Perfekt inspiration för kommande egen träning och användning utav utegym.

### 11.30 - 12.15 Box med Andrianna – **UTOMHUS**

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 - **SIRI**

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett lättillgängligt men effektivt miniband. 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.

### 12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

### 13.15 – 14.00 Workshop med Jeanette - **Teknikworkshop- Fokus gruppträning!** - **SIRI**

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

### 14.15 - 15.00 Core med Jeanette . **SIRI**

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

### 14.15 - 15.00 Tabata med Andrianna – **UTOMHUS**

Funktionell träning i intervallform med fokus på helkroppstyrka.

### 15.15 – 16.15 Yin Yoga med Andrianna – **SIRI**

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. Yinyoga fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

### 15.15 – 16.15 Endurance + Stretch med Jeanette - **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!

### 16.15 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - *Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.* - **SIRI**

### 16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - **SIRI**

### 19.45 Middag - **RESTAURANGEN**



Söndag:

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

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

**07.30 – 08.30 Morgonyoga med Jeanette - SIRI**

En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu.

**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 - SIRI**

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.

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

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 - SIRI**

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

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

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.*

**12.40 - 12.55 Avslutning - SIRI**

Kort gemensam avslutning av helgen!

**13.00 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*

**Les Mills BodyAttack med Jeanette - SIRI**

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningsklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!



**HIIT Cardio med Jeanette - *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.