

Träningsweekend Torekov Hotell

26-27 oktober 2024

Lördag:

9.15 Välkomstfika - **BISTRON**

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

9.45 Välkomstmöte - **VINGA**

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

10.30 – 11.15 Zumba med Sabina - **LUGNET**

Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje.

10.30-11.15 Core Connect med Bella - **FAT**

Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålmuskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Frida - **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 egeträning och användning utav utegym.

11.30 - 12.15 TRX med Frida - **LUGNET**

Träna styrka, flexibilitet, balans och uthållighet i funktionella övningar med hjälp av ett TRX band som redskap. Här använder du din egen kroppsvikt för att skapa motstånd när du tränar och har därmed möjlighet att justera motståndet enkelt själv.

11.30 - 12.00 Bootywork med Bella – **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.

11.30 - 12.00 Penalty Box med Sabina - **UTOMHUS**

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes, som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt, utmanar hela kroppen. Passet körs i intervallformat och bygger både styrka, kondition och explosivitet. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet!

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

13.15 – 14.00 Föreläsning med Frida - **VINGA**

14.15 - 15.00 The Mix by Piloxing med Sabina - **LUGNET**

Härlig dansklass direkt från LA, där vi blandar olika dansstilar till kommersiell musik. Det är lättsamt, ökar din energi, boostar självförtroendet och är svettigt kul! Dance like nobody's watching!

14.15 - 15.00 Flex med Frida – **FAT**

Stela hamstrings, trött i brösttrygg och nacke, sitter du mycket på jobbet? Flex bygger på effektiva övningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Du arbetar igenom hela kroppen och ges chansen att fokusera extra mycket på vanliga problemområden såsom baksida lår, brösttrygg, höft och säte.

14.15 - 15.00 HIIT med Bella - **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.

15.15 – 16.15 Yin Yoga med Sabina – **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.



15.15 - 16.15 Dance med Bella - LUGNET

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

15.15 – 16.15 Outdoor Bootcamp + Stretch med Frida - 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! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

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

16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - VINGA**19.45 Middag****Söndag:****06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - VINGA****07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - RESTAURANGEN****07.30 – 08.30 Morgonyoga med Sabina - FAT**

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 Frida - UTMHUS

"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 - VINGA**

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 Pilates med Sabina- FAT

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!

10.30 – 11.15 Minibandsworkshop med Frida - UTMHUS

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.

11.30 - 12.30 Freepower® med Sabina - FAT

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

11.30 - 12.30 Tabata full body strength + Stretch med Frida – UTMHUS

20/10 sekunders intervaller. Första delen har på fokus ben/ säte och andra delen på överkroppen.

12.40 - 12.55 Avslutning - VINGA

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN

Mindre ändringar i schemat kan ske.

