

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 Cirkelträning med Sandra - **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 egenträning och användning utav utegym.

11.30 - 12.00 Bootywork med Sabina – **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 Sandra - **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 Workshop med Sandra - *Om Mental Styrka* - **VINGA**

Hitta verktyg och sätt att träna din mentala styrka!

Se motgångar som erfarenheter och ta dig tid att reflektera över ditt nuläge.

14.15 - 15.00 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!

14.15 - 14.45 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 – 16.15 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 Box med Sandra - **LUGNET / UTOMHUS**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs. Deltagarna brukar inse hur roligt det är att slå på något.

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

16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - **VINGA**



taudientraining



Taudientraining

www.taudientraining.se

#taudientraining

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 Sandra- *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 - *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 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!

10.30 – 11.15 HIIT med Sandra- *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.

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

12.40 - 12.55 Avslutning - *VINGA*

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 Hotellets goda lunch - *RESTAURANGEN*

Mindre ändringar i schemat kan ske.

