

Träningsweekend Hotel Skansen

12-13 oktober 2024

Lördag

09.15 Välkomstfika - **GALLERIAN**

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

09.45- 10.15 Välkomstmöte - **GALLERIAN**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Hotel Skansen och helgens aktiviteter.

10.30-11.15 Freepower® med Jessica - **GALLERIAN**

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!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Frida - **UTOMHUS**

Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

11.30 - 12.00 ABS med Frida - **GALLERIAN**

Är du ute efter riktigt tuff coreträning? Kort och intensiv klass med hög intensitet. En stark coremuskulatur hjälper dig inte som vill lyfta tyngre i gymmet, springa snabbare, få bättre hållning och minimera ev smärta i rygg.

11.30 - 12.00 Löpintervaller med Jessica - **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- **RESTAURANG SAND**

13.15 - 14.00 Föreläsning; "Kvinnokroppen & styrketräning" med Frida - **GALLERIAN**

Styrketräning är viktig för alla, men det finns specifika fördelar och anledningar till varför det är särskilt viktigt för kvinnor att inkludera styrketräning i sina träningsrutiner. Hur påverkar våra hormoner och klimakteriet våra kroppar? Fakta varvas med konkreta exempel på hur ett träningsupplägg skulle kunna se ut, där vi samtidigt slår hål på lite myter.

14.15 - 15.00 Bootywork med Jessica – **GALLERIAN**

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.

14.15 - 15.00 Cardio Energy med Frida - **KONGRESSEN**

Cardio Energy är en aerobic inspirerad klass där vi bygger enklare stegkombinationer för att effektivt träna kondition och koordination. Detta är en fartfylld och rolig klass med mycket flås!

15.15 - 16.00 Yin Yoga med Jessica - **GALLERIAN**

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 Tabata full body strength med Frida - *UTOMHUS*

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

16.00 Fika & Incheckning - *GALLERIAN*

Tid för incheckning och "Egen tid". Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.

18.00 - Restaurangens tvårätters middag (*Förrätt och huvudrätt*)

20.00 - Tillgång till SPA

Besök Skansens omtalade SPA och Rooftop och koppla av efter träningsdagen. Här kan du vistas fram tills stängning 23.00.

** Du som vill nyttja Kallbadhuset behöver göra det innan middagen (pga andra öppettider). Er access till Spa, Rooftop och Kallbadhus startar 15.00, men vi rekommenderar nyttjande efter middagen för att ge er möjlighet att delta i träningsschemat samt vistas i SPA när det är mindre belägg och mer frihet för er att njuta.*

Söndag

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

07.30 – 08.30 Morgonyoga med Jessica- *GALLERIAN*

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.

07.45 - 08.30 PowerTraining med Frida - *UTOMHUS*

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

08.00 – 09.30 Frukostbuffén är framdukad - *RESTAURANG SAND*

09.45 - 10.30 Workshop med Jessica "Fokus Gruppträning" - *GALLERIAN*

Genomgång av vanligt förekommande kroppsviktsövningar (ex marklyft, knäböj, armhävningar, plankor 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.

10.45 - 11.30 Funktionell styrka med Frida - *GALLERIAN*

På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt och pinnar/gummiband. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

10.45 – 11.30 Les Mills Dance med Jessica - *KONGRESSEN*

45-minuters av hög energi som kommer utmana och få dig att röra dig rejält samtidigt som du har riktigt kul. Varje klass innehåller 10 fristående låtar, var och en introducerar en ny koreografi. Klassen är fördelad på tre konditionstoppar där vi kan köra på till 100 % samt en uppvärmning samt en nedvarvning. LES MILLS DANCE innehåller innovativa dansrörelser som följer musik inspirerad av globala dansgenrer.

11.45 - 12.45 Les Mills BodyBalance med Jessica - *GALLERIAN*

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.

11.45 - 12.45 Outdoor Bootcamp + Stretch med Frida - *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.*

13.00 – 13.15 Avslutning - *GALLERIAN*

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.25 Hotelllets goda lunch - *RESTAURANG SAND*