

Träningshelg Gyllene Hornet

23-25 maj

Fredag

15.30 – 16.15 Funktionell styrka med Marlene

På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt, gummiband och miniband. Rörlighet, balans, stryka och flås i en härlig mix.

16.15 Fika; SPA och egen tid

19.00 Välkomstmöte

Träffa instruktörerna för helgen och få information om Gyllene hornet och helgens träning.

19.30 Middag med Medelhavsbuffé - som inkluderar förrätter, huvudrätter, tillbehör och efterrätt

Lördag

07.15– 07.45 Morgonjogg/promenad med Marlene

Vi startar dagen med att jogga eller gå i de fina omgivningarna.

08.00 – 09.00 Yoga med Marlene

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.

09.00 – 10.15 Frukostbuffé

10.15- 11.00 Cirkelträning med Maja - **UTOMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt externa redskap.

10.15 – 11.00 Freepower med Marlene – **UTOMHUS**

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen. Vid dåligt väder körs passet inomhus.

11.15 – 12.00 Bootywork med Maja

Bootymove är en klass som fokuserar på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av miniband och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt pass.

11.20 – 11.50 Aqua Tabata med Marlene

Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

12.00 – 13.15 Hotellets goda lunch**13.15 – 14.00 Workshop med Maja****14.15 – 15.00 Löpskolning med Marlene – UTOMHUS**

Lär dig springa med rätt löpteknik med hjälp av olika löpskolningsövningar. Vi går igenom hållning, armpending och stegsättning för att förbättra vårt löpsteg så vi kan springa mer effektivt och skonsamt. Fokus är på teknik och vi springer inga långa sträckor, så alla kan vara med!

14.15 – 15.00 Core med Maja

Stärk kroppens kärna de viktiga mage- och ryggmusklerna. Här kör vi igenom ett brännande core pass och tar med oss vad vi lärde oss på workshopen här innan. Det går också att välja antingen bara workshop eller bara core passet.

15.15 – 16.00 Box och stretch med Marlene

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.

15.15– 16.00 Zumba med Maja

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

16.05– 16.30 Stretch & Relax med Marlene

Avrunda träningsdagen med mjuk rörelse och avslappning.

16.30 Fika, SPA och egen tid

19.30 Middag med Amerikansk buffé - som inkluderar förrätter, huvudrätter, tillbehör och efterrätt.

Söndag

07.30 – 08.30 Flow och Yoga Nidra med Marlene

Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet. Ett pass med fokus på rörlighet där du samtidigt bygger styrka och är närvarande i kroppen. Avslutas med en yoga nidra som är en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande

07.45 – 08.30 PowerTraining med Maja – UTOMHUS

Rask promenad i Dalarnas fantastiska omgivning. Vi njuter av naturen samtidigt som vi gör stopp för styrka och rörlighet.

08.30 – 10.00 Frukostbuffé

9.45 – 10.30 Workshop med Marlene

10.45 – 11.30 Dance fever med Maja

Följ med i en resa med musik från nu och då. En blandning av stilar så som hiphop, jazz, disco med flera där vi kommer skapa en glädjefylld atmosfär tillsammans. Varje låt har sin egen Koreografi men bygger på ett samspel till varandra för att du ska variation, vila och energi för hela passet.

10.45 – 11.30 Endurance med Marlene – *UTOMHUS*

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – Allt kan hända ute i naturen!

11.45 – 12.45 HIIT och stretch med Maja

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås. Här arbetar du med intervaller av olika längd i ett högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti! Vi avslutar passet med en längre stretch som får avrunda helgen.

11.45 – 12.45 Yin Yoga med Marlene

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Vi stannar kvar i positionerna en längre tid, där både du och kroppen från möjlighet till total avslappning. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Perfekt avslutning för dig som vill avsluta helgen lugnt och harmoniskt med en skön känsla i kroppen.

12.50 – 13.00 Avslutning för helgen

13.00 Hotelllets goda lunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.