

## Träningsweekend Marstrand Havshotell

1-2 februari 2025

### Lördag

9.15 Välkomstfika -

09.45 Välkomstmöte –Träffa instruktörerna och få information om helgen

10.30 – 11.15 Freepower® med Marlene - **YOGASALEN**

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 Mathilda - **TRÄNINGSSALEN**

Här kombineras övningar med fokus på styrka såväl som kondition på ett sätt som ger dig stor möjlighet att lägga ribban för ditt träningspass- väldigt högt eller anpassat efter dina förutsättningar.

11.30 – 12.15 Spinning med Marlene - **TRÄNINGSSALEN**

Härligt konditionspass! Intervaller och backar som leder oss från start till mål!

11.30 – 12.15 Barre Flow med Mathilda – **TRÄNINGSSALEN**

En balettsinspirerad klass där fokus ligger på smidighet. Vi rör oss graciöst och arbetar med vår rörlighet och hållning. Mjukt och elegant är några av ledorden.

12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 – 14.00 Workshop med Mathilda– **Vässa tekniken i dina basövningar - TRÄNINGSSALEN**

Hitta nyckeln till att få knäböjen ännu mer effektiv och med hjälp av rätt teknik få ut mer utav några utav de klassiska övningarna på gymmet. Förutom gymövningarna slipar vi även på tekniken i typiska övningar som utförs under ett gruppträningspass- nu med pauser där du ges möjlighet att stanna, upp, känna in och få feedback så du ser att du gör rätt.

14.15 – 15.00 CardioAttack med Mathilda - **TRÄNINGSSALEN**

”Ett coolare gympapass” Konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Övningarna utförs med olika steg och rörelser för att ha kul och att få upp pulsen. Passet avslutas med utmaningar för vår core.

14.15-15.00 Endurance med Marlene - **UTOMHUS**

Löpning längs med den fantastiska miljön. Vi stannar med jämna mellanrum till och utför olika styrkeövningar. Perfekt sätt att se sig omkring och få löpningen lite roligare än att bara springa. Total löpsträcka ca 3 km.

15.15 – 16.15 Box med Marlene – **TRÄNINGSSALEN**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs och går utmärkt att komma själv. Många brukar inse hur galet roligt det är slå på något. Avslutas med stretch.

15.15 – 16.15 Yin Yoga med Mathilda– **YOGASALEN**

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 färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

16.15 Fika / Egen tid /SPA

19.30 Tvårätters middag – **RESTAURANGEN**

## Söndag

### 07.30 – 08.30 Morgon yoga med Mathilda - **YOGASALEN**

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.

### 07.30 – 08.00 Aqua Tabata med Marlene – **SPA**

Skonsam och härlig träning i vattnet som är mer utmanande än vad man kan tro. Styrka, kondition och massor med energi som utförs i intervaller.

### 08.00 – 09.30 Hotelllets goda frukostbuffé - **RESTAURANGEN**

### 09.30 – 10.15 Workshop - Mental styrketräning med Marlene - **KONFERENSEN**

Ta del av en workshop i hur du kan träna din mentala styrka.

### 10.30 – 12.30 Vandring runt Koön med Mathilda – **UTOMHUS**

Vandring i bergsterräng med fantastiska vyer. Trappor och spänger som passerar klippor och gamla skyttevärn utmed havslinjen. Leden erbjuder flera utsiktsplatser. Totalt ca 6 km. (Vid extremväder eller vid risk för halka ersätts vandringsen av andra träningspass).

### 10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Marlene – **TRÄNINGSSALEN**

Funktionell styrka - På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt, stepbrädor, vikter och pinnar/gummiband. Rörlighet, balans, styrka och flås i en skön kombination.

### 11.30 – 12.30 Flow med Marlene – **TRÄNINGSSALEN**

Det är en flödande klass på mattan med serier för att stärka upp och balansera hela kroppen. Styrka, mobilitet och balansträning. Effektiv och samtidigt skonsam träning som både är rolig, skön och varierande. Avslutas med stretch.

### 12.40 – 13.10 Yoga Nidra med Mathilda och avslutning för helgen – **TRÄNINGSSALEN**

Är en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

### 13.10 Hotelllets goda lunch- **RESTAURANGEN**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*