

## Träningsweekend Hotel Skansen

23-24 november 2024

### Lördag

09.15 **Samling och lättare välkomstfika** (Kaffe, The, Frukt, Smoothie & Bars) - **GALLERIAN**

09.45- 10.15 **Välkomstmöte** - **GALLERIAN**

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

10.30 - 11.15 **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.

10.30-11.15 **Box med Andrianna**- **KONGRESSEN**

Testa på fightinspirerad träning. Du får testa på övningar från kampsport som tex slag och sparkar med handskar och mittsar, kombinationer och svettiga rörelser.

10.30 – 11.15 **Cirkelträning med Bella**- **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 - 12.15 **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.

11.30 - 12.15 **Andningsworkshop med Andrianna** - **KONGRESSEN**

Mindfulness, andning och The power of the Mind... Vi snuddar vid ämnena, testar andningsövningar och reflekterar kring hur vår inre hälsa kan påverkas.

11.30 - 12.15 **Minibandsworkshop med Bella** - **UTOMHUS**

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.

12.15 – 13.15 **Hotelllets 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 - 14.45 **Playful Movement med Andrianna** - **GALLERIAN**

Genom lekfullhet kan du tänka utanför ditt vanliga rörelsemönster. Kanske göra sånt vi gjorde när vi var barn men också få in rörelser i alla plan, vilket vi ofta glömmer bort. Ibland jobbar vi med varandra och ibland enskilt. Låt kroppen få utlopp för allt genom att krypa, snurra, vrida, vända, hänga, hoppa, leka och skratta!

**14.15 - 14.45 Les Mills BodyAttack med Bella - KONGRESSEN**

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningssklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

**14.15 - 14.45 Tabata full body strenght med Frida - UTOMHUS**

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

**15.00 - 16.00 Yin Yoga med Andrianna - 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.

**15.00 - 16.00 Dance med Bella - KONGRESSEN**

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

**15.00 - 16.00 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.*

**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 träningsprogrammet 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 Mobility & Triggerbollar med Frida - GALLERIAN**

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämma blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

**08.00 - 08.30 Bootywork med Bella – KONGRESSEN**

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.

**07.45 - 08.30 PowerTraining med Camilla - 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 Föreläsning med Camilla - “Om sinnesro och förbättrad sömn” - KONGRESSEN**

Hur kan vi skapa sinnesro och förbättra sömnen? Föreläsningen tar upp och förklarar stressresponsen i kroppen och vad vi kan göra för att hantera den. Den tar även upp faktorer som påverkar vår sömn samt ger praktiska råd för att förbättra sömnen. Teori varvas med praktiska verktyg för att förbättra sömnen.

**10.45 - 11.30 Cardio Energy med Frida - GALLERIAN**

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!

**10.45 – 11.30 Core Connect med Bella - KONGRESSEN**

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 bål-muskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

**10.45 - 11.30 Löpskolning med Camilla - UTOMHUS**

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

**11.45 - 12.45 Freepower® med Frida - GALLERIAN**

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

**11.45 - 12.45 HIIT + Stretch med Bella - KONGRESSEN**

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. Passet följs av en stretch för ett skönt avslut på din träningshelg.

**11.45 - 12.45 Endurance + Stretch med Camilla - UTOMHUS**

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar för att stärka de musklerna som påverkar din löpning mest. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. Oavsett väder så tränar vi ute!

13.00 – 13.15 **Avslutning - GALLERIAN**

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.25 **Hotellets goda lunch - RESTAURANG SAND**