

Träningsweekend Torekov Hotell

3-4 maj 2025

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 Dance Fusion med Jeanette - LUGNET

Ett härligt och egenkoreograferat danspass som bjuder på olika dansstilar och känslor. Släpp loss din inre dansare och låt energin flöda!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Frida - 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 Cardio Energy med Frida - LUGNET

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

11.30 - 12.00 Core med Jeanette - FAT

En 30 min klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

13.15 – 14.00 Föreläsning med Frida - "ÄT SMART!" - VINGA

Mat för en piggare, friskare och hälsosam kropp. Maten är en stor social del av vår tillvaro, vi samlas kring maten i gemenskap med andra, våra högtider är starkt kopplade till mat. Detta ska vi såklart få njuta av samtidigt som vi kan göra bra val. Hur ska man då tänka i den djungel av kostråd som vi matas med från både tidningar och social media idag? Från teori till praktiska tips!

14.15 - 15.00 Piloxing med Jeanette - LUGNET

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

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.

15.15 – 16.15 Les Mills BodyBalance® med Jeanette - FAT

En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en noggrant strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

15.15 – 16.00 HIIT + Stretch med Frida - 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. Passet följs av en stretch för ett skönt avslut på din träningshelg.

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

16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - VINGA

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 Marlene- **FAT**

Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på med energi för träningshelgen!

07.30 – 08.15 PowerTraining med Frida - **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 med Marlene - **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 – 11.30 Endurance med Marlene - **UTOMHUS**

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i det fina naturreservatet längs med havet. 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. Total löpsträcka är ca 5 km, däremellan styrka och intervaller.

10.30 – 11.30 Minibandsklass med Frida - **FAT**

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.

11.45 - 12.30 Freepower® med Marlene - **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!

11.45 - 12.30 Outdoor Bootcamp 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.*

12.40 - 12.55 Avslutning - **VINGA**

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

Mindre ändringar i schemat kan ske.

