

# Träningsweekend Gällöfsta

7-9 mars, alt 8-9 Mars 2025

## Fredag

### 17.00 – 18.00 Intervaller för styrka och flås med Lotta

Funktionella och smarta övningar för både kondition och styrka. Efter en enkel uppvärmning varvar vi intervaller med styrkeövningar och konditionsövningar som effektivt kommer att höja pulsen och utmana hela kroppen. Alla övningar går att anpassa med eller utan hopp och du väljer själv intensitet men det finns god möjlighet för den som är sugen på att pusha sig själv lite extra. Passet avslutas med en längre rörlighets- och stretchdel.

### 19.00 Tvårätters middag - RESTAURANGEN

## Lördag

### 09.00 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar dig välkommen från denna tid och fika står framdukat.

### 9.30 – 10.00 Välkomstmöte

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

### 10.15-11.00 Aerobic med Lotta

Aerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreografi i slutet av klassen!

### 10.15-11.00 Gummibandspass med Katja - **UTOMHUS**

Vi arbetar med hela gummiband på ett lustfyllt sätt, inspirerat av moveoometoden. En genomkörare av hela kroppen som passar alla eftersom du själv reglerar motstånd. Under det här passet arbetar vi parvis och använder oss av långa gummiband.

### 11.15-12.00 Piloxing med Katja

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

### 11.15-12.00 HIIT med Lotta - **UTOMHUS**

Ett högentensivt 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. Svettgaranti!

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

### 13.15 - 14.00 Workshop med Katja - *Hur de små stegen skapar hållbara vanor*

Hur skapar du beteenden som varar? En workshop om vad som krävs för att nå de mål du vill. Motivation är bra men räcker inte, Sanningen är att det kan vara enklare än du tror.

### 14.15-14.45 Core med Lotta

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

### 14.15-14.45 Löpintervaller med Katja - **UTOMHUS**

Ett lekfullt löppass som utförs med intervaller i olika längd. Oavsett löpvana och nivå kan du delta då du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration och pepp för att hitta glädje i intervallträningen- det måste inte alltid handla om sekunder eller exakta distanser utan snarare om dynamik i fråga om intensitet och tillvägagångssätt.

**15.00-16.00 Pilates med Lotta**

Det är en flödande pilatesklass på mattan med serier för att stärka upp och balansera hela kroppen. Styrka, mobilitet och balansträning. På den här klassen tränar du mestadels liggande och sittande med kroppen som enda redskap. Effektiv och samtidigt skonsam träning som både är rolig, skön och varierande.

**15.00-16.00 Tabata Box och stretch med Katja - *UTOMHUS***

Intervallbaserad träning där vi jobbar upp pulsen ordentligt genom boxinspirerande övningar.

**16.00 – Fika och egentid****19.30 - Trerätters middag - *RESTAURANGEN*****Söndag****07.30 – 08.15 Yoga med Lotta**

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 – 08.15 Promenad med Katja**

En skön promenad runt hotellets fina omgivningar.

**08.30 – 09.30 Frukost - *RESTAURANGEN*****09.45 – 10.30 Workshop Andning med Lotta**

Få kunskap och inspiration kring det fantastiska andetaget. Lär dig hur andning påverkar dig och kan hjälpa dig framåt både i din träning och i din vardag.

**10.45 – 11.30 AfroPowerDance med Lotta**

AfroPowerDance® är inspirerat av olika afrikanska danser. Passet har en enkel koreografi och är fullt av rörelseglädje. Stora, fria och kraftfulla rörelser med låg tyngdpunkt ger dig tuff träning och en skön känsla i hela kroppen.

**10.45 – 11.30 Cirkelträning med miniband med Katja - *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. Här får du inspiration med dig hem kring effektiva och lättillgängliga övningar!

**11.45 - 12.45 Soma Move med Lotta**

Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

**11.45 - 12.45 Endurance & Stretch med Katja - *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!

**12.50 Avslutning****13.00 Hotellets goda lunch – *RESTAURANGEN***