

## Träningsweekend Hotel Skansen

25-26 januari 2025

### Lördag

#### 09.15 Välkomstfika - **VID SVEA/LINNEA**

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

#### 09.45- 10.15 Välkomstmöte - **SVEA/LINNEA**

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

#### 10.30 - 11.15 80's Workout med Sofia - **KONGRESSEN**

Starta helgen med ett riktigt partypass. Tänk dig ett klassiskt gympingpass á la Susanne Lanefeldt med glimten i ögat. En riktig kickstart på din träningshelg!

#### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Frida - **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 Freepower® med Frida - **KONGRESSEN**

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!

#### 11.30 - 12.00 Booty Beats med Sofia - **SVEA/LINNEA**

En klass där vi jobbar med styrka och kondition för att bygga en stark och funktionell nederdel. Klassen kan anpassas och göras "hopplös".

#### 12.15 – 13.15 Hotellets goda Lunch- **RESTAURANG SAND**

#### 13.15 - 14.00 Föreläsning; "Kvinnokroppen & styrketräning" - **KONGRESSEN**

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 Afro med Sofia - **KONGRESSEN**

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

#### 14.15 - 14.45 Tabata Full Body Strength med Frida - **UTOMHUS**

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

#### 15.00 - 16.00 Mobility med Frida - **KONGRESSEN**

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen, men även med hjälp från en pinne.

**15.00 - 16.00 Outdoor Bootcamp + Stretch med Sofia -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 dagen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! Passet och träningsdagen avslutas med stretch.

**16.00 Fika & Incheckning - VID SVEA/LINNEA**

*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 - VID SVEA/LINNEA****07.30 – 08.30 Yoga med Sofia – KONGRESSEN**

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.

**08.00 – 09.30 Frukostbuffén är framdukad - RESTAURANG SAND****09.45 - 10.30 Workshop med Sofia - Smarta Tips för att briljera i P-P-B - KONGRESSEN**

Lär dig tekniken i övningarna Push ups, plankan och burpees! PT Sofia ger sina bästa tips i de övningar hon ofta ses kan utvecklas hos sina klienter.

**10.45 – 11.30 Functional FLOW med Sofia- KONGRESSEN**

Kroppens funktionella rörelsebanor körs i flöden och främjar styrka, kondition, rörlighet och balans. Stärk dig inifrån och ut!

**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 Yogalates med Sofia - KONGRESSEN**

I den här klassen mixar vi yoga med stärkande pilates och fokuserar på balans, styrka och smidighet

**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 - KONGRESSEN**

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.25 **Hotelllets goda lunch - RESTAURANG SAND**