

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 **Dance med Bella** - **GALLERIAN**

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

10.30 – 11.15 **Cirkelträning med Joakim** - **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 **Box med Joakim**- **GALLERIAN**

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

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 med Joakim** - “Effektivare träning med rätt näring” - **GALLERIAN**

Oavsett om du ska jogga på löpbandet, köra ett zumbapass, gymma eller fjällvandra, behöver din kropp energi. Men vilken näring ska man använda när? Joakim går igenom hur du enkelt kan anpassa ditt födointag för att få en effektivare, och därmed roligare tid på gymmet/passet/fjället/stranden.

14.15 - 14.45 **Bootywork med Bella** – **GALLERIAN**

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.

14.15 - 14.45 **Löpintraller med Joakim** - **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 **Core Connect med Bella** - **GALLERIAN**

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

15.00 - 16.00 Endurance med Joakim - *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!

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 Morgonyoga med Jeanette- *GALLERIAN***

En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu.

08.00 - 08.30 Powertraining med Bella - *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 Workshop med Jeanette - *Teknikworkshop- Fokus gruppträning!* - *GALLERIAN***

Genomgång av vanligt förekommande kroppsviktsövningar (ex knäböj, plankor, burpees mm) under gruppträningsklasser. Här kommer svaren på frågorna du önskade du kunde ställa mitt under passet. Du får testa teknik, alternativ samt ställa hur många frågor du vill.

10.45 – 11.30 Dansaerobic med Jeanette - *GALLERIAN*

Dansaerobic 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 koreograf i slutet av klassen!

10.45 - 11.30 Outdoor Bootcamp med Bella - *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!

11.45 - 12.45 Les Mills BodyBalance med Jeanette - *GALLERIAN*

Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

11.45 - 12.45 HIIT + Stretch med Bella - *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. Passet följs av en stretch för ett skönt avslut på din träningshelg.

13.00 – 13.15 **Avslutning - GALLERIAN**

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.25 **Hotellets goda lunch - RESTAURANG SAND**