

Träningsweekend Torekov Hotell

11-12 oktober 2025

Lördag:

9.15 Välkomstfika - VID FAT

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 Afro med Sandra - LUGNET

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

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Christoffer - UTMHUS

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 egen träning och användning utav utegym.

11.30 - 12.15 Box med Christoffer - LUGNET

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar. Inga förkunskaper krävs.

11.30 - 12.15 Forza med Sandra - UTMHUS

Ett kraftfullt pass där vi hämtar inspiration ifrån den japanska svärdkonsten. Med precision, kraft och kontroll jobbar vi med svärdet vi i olika kombinationer genom luften. Fokus ligger på bålstabilitet, överkroppsstyrka och kroppskontroll. Är du redo att släppa loss samurajen inom dig?

12.15 - 13.30 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

13.30 – 14.15 Föreläsning med Christoffer - "Vi är inte lata- vi är smarta nog att spara energi!" - FAT

Om hur hjärnans naturliga ekonomiska inställning kan utnyttjas för att skapa träningsrutiner.

14.30 - 15.00 Bootywork med Sandra – FAT

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp av 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.

14.30 - 15.00 Löpskolning med Christoffer- UTMHUS

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.

15.15 – 16.15 Les Mills Pilates med Sandra - FAT

I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottsmuskler) och sätet - alla djupa, stabiliserande muskler som håller uppe kroppen. De muskler som vi behöver i vår vardag stretchas och stärks för att du ska få en välmående kropp. Klassen passar både nybörjare och vana deltagare och är fullspäckt med alternativ så att du kan träna med en intensitet som passar dig. Du kan röra dig i takt, eller i din egen takt, sakta ner och stoppa efter behov.

15.15 – 16.15 Endurance + Stretch med Christoffer - UTMHUS

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!

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

16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody*

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp. En InBody-mätning



kan ge dig den kick du behöver- sanningen om din kropp! Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur fördelningen av muskelmassa, vätska, fett och vikt är. *Mätningen måste förbokas via listor på plats under helgen. Om Du har en Pacemaker skall mätningen **inte** genomförs. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra så du får en möjlighet att följa ditt egna resultat.*

19.45 Middag

Söndag:

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - **RESTAURANGEN**

07.30 – 08.30 Morgonyoga med Sandra - **FAT**

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.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Christoffer - **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 Sandra - **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 – 11.15 Core med Christoffer - **FAT**

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

10.30 – 11.15 TRX med Sandra - **LUGNET**

Träna styrka, flexibilitet, balans och uthållighet i funktionella övningar med hjälp av ett TRX band som redskap. Här använder du din egen kroppsvikt för att skapa motstånd när du tränar och har därmed möjlighet att justera motståndet enkelt själv.

11.30 - 12.30 Freepower® med Sandra - **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!

11.30 - 12.30 Outdoor Bootcamp + Stretch med Christoffer - **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.

