

Träningsweekend Starby - Vadstena

29-30 Mars 2025

Lördag

09.00 Välkomstfika

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

9.30 – 10.00 Välkomstmöte - **ERIK**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.15-11.00 Functional Power med Evelina - **ERIK**

Funktionell Styrketräning där vi utgår från de sju grundrörelserna och stärker kroppen med bland annat gummiband och egna kroppen som redskap. En träning för en starkare kropp.

10.15-11.00 Soma Move med Kristofer- **KATARINA**

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. Mjuk styrka och flödande rörlighet är ledorden!

10.15 Löpskolning med Lotta – **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.

11.15-12.00 AfroPowerDance med Lotta -**KATARINA**

Afro 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.

11.15 – 12.00 Mobility med Evelina - **ERIK**

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem.

11.15-12.00 Cirkelträning med Kristofer – **UTOMHUS**

Vi arbetar igenom hela kroppen med egen kroppsvikt och tar hjälp av olika redskap. Ett effektivt pass med funktionalitet, styrka och kondition. Klassen är intervallbaserad och du förflyttar dig mellan olika stationer.

12.00 – 13.00 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 - 14.00 Workshop med Evelina - **CORE – den viktiga bål stabiliteten!** - **ERIK**

Förstå vikten av en stark bål och hur du bygger upp den. Evelina varvar på ett pedagogiskt sätt teori med egna erfarenheter och låter dig själv prova på övningar för att hitta rätt kontakt i den viktiga bål stabiliteten.

14.15-14.45 Core med Evelina - **ERIK**

Stärk kroppens kärna de viktiga mage- och ryggmusklerna. Här kör vi igenom ett brännande core pass och tar med oss vad vi lärde oss på workshopen här innan. Det går också att välja antingen bara workshop eller bara core passet.

14.15-14.45 Dance Intervall med Kristofer - **KATARINA**

En enkel, fartfylld och ösig dansklass som alla kan vara med på! Vi lär oss kombinationer i intervallform, vilket ger alla chansen att lära sig stegen ordentligt. Intervallerna läggs sedan ihop för att få upp puls och flås. Fokus på glädje och energi!

14.15 – 14.45 HIIT Cardio med Lotta - **UTOMHUS**

Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

15.00-16.00 Les Mills Body Combat, Body Attack och stretch med Evelina - **KATARINA**

En mix med två olika högintensiva koncept från Les Mills. Body Attack är ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Body Combat har istället inspiration från boxning, taekwondo, karate, thaiboxning och thai chi. Med musikens driv till hjälp bygger vi kombinationer av slag, sparkar och cardioment. Känslan i båda koncepten? POWER! Passet avslutas med stretch!

15.00-16.00 Yin Yoga och Yoganidra med Lotta - **ERIK**

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Vi stannar kvar i positionerna en längre tid, där både du och kroppen från möjlighet till total avslappning. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Yin yogan löper sen över en total djupavslappning genom yoga nidra, även kallad yogisk sömn. Här får hela kroppen komma ner i varv. Perfekt avslutning på dagen för en skön känsla i kropp och sinne!

15.00 – 16.00 Endurance med Kristofer – **UTOMHUS**

Träning där vi tar oss runt i fantastisk miljö. Vi rör oss längs med Vätterns vackra strand och tar oss även in på borggården och runt Vadstena slott! 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, SPA och egentid

19.30 - Tvårätters middag - **RESTAURANGEN**

Söndag

07.30 – 08.30 Yoga med Kristofer - **ERIK**

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 Tabata med Lotta - **KATARINA**

Tabata-träning är en tidseffektiv träningsform som ger maximal fysisk ansträngning på kort tid. De korta tränings- och viloperioderna ger en högintensiv intervallträning som förbättrar din kondition och styrka. Under passet ges alltid flera olika förslag till alternativa övningar så att du kan anpassa träningen till din nivå.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Evelina – **UTOMHUS**

”Powerwalk med styrkeövningar” En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

08.30 – 09.30 Frukost - **RESTAURANGEN**

09.45 – 10.30 Workshop med Kristofer – Stresstålighet - Varför är det så svårt att varva ner? - **ERIK**

Många av oss lever en vardag, ständigt på språng och med fullspäckat schema. Ofta får vi höra att vi borde slappna av, komma ner i varv - men hur? Och varför är det så svårt? Genom vägledning av Kristofer undersöker vi olika sätt att återhämta oss. Fakta blandas med egna erfarenheter och övningar för att själva hitta dit. Kan det till och med vara så att aktivitet kan vara en väg till avkoppling? Och vad har egentligen andningen för inverkan på vårt välmående?

10.45 – 11.30 Bootymove med Evelina - **ERIK**

Bootymove är en klass som fokuserar på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av miniband och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt 30 pass. För dig som vill ha en riktig genomkörare.

10.45 – 11.30 Freepower med Kristofer - KATARINA

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjuvningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

10.45 – 11.30 Penalty Box med Lotta - UTOMHUS

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes, som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt, utmanar hela kroppen. Passet körs i intervallformat och bygger både styrka, kondition och explosivitet. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet!

11.45 - 12.45 Les Mills Body Balance med Evelina - ERIK

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 Dansaerobic och stretch med Lotta - KATARINA

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 koreograf i slutet av klassen!

11.45 - 12.45 Outdoor bootcamp och stretch med Kristofer – UTOMHUS

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka och kondition 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!

12.50 -13.00 Avslutning**13.00 Hotellens goda lunch - RESTAURANGEN**