

Träningsweekend Torekov Hotell

3-4 maj 2025

Lördag:

9.15 Välkomstfika - **BISTRON**

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 Dance Fusion med Jeanette - **LUGNET**

Ett härligt och egenkoreograferat danspass som bjuder på olika dansstilar och känslor. Släpp loss din inre dansare och låt energin flöda!

10.30 – 11.15 Cirkelträning - **UTOMHUS**

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 - 12.00 Sandball

Effektivt pass där vi använder oss utav en sandsäck, som är som en mjuk kettlbells. I intervallform jobbar vi igenom hela kroppen genom att förflytta vår sandball runt vår kropp på olika vis. Sandsäckarna finns i flera olika tyngder.

11.30 - 12.00 Core med Jeanette - **FAT**

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

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 – 14.00 Föreläsning - **“ÄT SMART!”** - **VINGA**

Mat för en piggare, friskare och hälsosam kropp. Maten är en stor social del av vår tillvaro, vi samlas kring maten i gemenskap med andra, våra högtider är starkt kopplade till mat. Detta ska vi såklart få njuta av samtidigt som vi kan göra bra val. Hur ska man då tänka i den djungel av kostråd som vi matas med från både tidningar och social media idag? Från teori till praktiska tips!

14.15 - 15.00 Piloxing med Jeanette - **LUGNET**

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

14.15 - 14.45 TRX

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.

15.15 – 16.15 Les Mills BodyBalance® med Jeanette - **FAT**

En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en noggrant strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

15.15 – 16.00 Box

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs. Deltagarna brukar inse hur roligt det är att slå på något.

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

16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - **VINGA**

19.45 Middag



taudientraining



Taudientraining

www.taudientraining.se
[#taudientraining](https://www.instagram.com/taudientraining)

Söndag:

06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - **VINGA**

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

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

Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på med energi för träningshelgen!

07.30 – 08.15 PowerTraining - **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 Marlene - **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 – 11.30 Endurance med Marlene - **UTOMHUS**

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i det fina naturreservatet längs med havet. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen. Total löpsträcka är ca 5 km, däremellan styrka och intervaller.

10.30 – 11.30 Minibandsklass med Frida - **FAT**

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.

11.45 - 12.30 Freepower® med Marlene - **FAT**

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!

11.45 - 12.30 Outdoor Bootcamp med Frida - **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.



taudientraining



Taudientraining

www.taudientraining.se
[#taudientraining](https://www.instagram.com/taudientraining)