

Träningsweekend Hotel Öresund

10-11 maj 2025

Lördag

9.15 Välkomstfika

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

9.45 Välkomstmöte - *Öresund*

Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

10.30 – 11.15 Freepower® med Sandra - *Öresund*

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!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Christoffer - *Reebok Functional Zone*

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Passet innehåller både styrka och kondition och utförs på gymmet i deras bunker där många olika redskap finns att tillgå.

11.30 – 12.00 Bootywork med Sandra – *Öresund*

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.

11.30 – 12.00 Löpskolning med Christoffer - *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.

12.15 - 13.15 Hotellets goda lunch

13.15 – 14.00 Föreläsning med Christoffer - *Öresund*

14.15 – 14.45 HIIT med Christoffer - *Öresund*

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

14.15 – 15.00 Forza med Sandra - *Utomhus*

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?

15.15 – 16.15 Les Mills Pilates med Sandra - *Öresund*

I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottmsmuskler) 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 fullspäckat 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 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 dagen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! Passet och träningsdagen avslutas med stretch.

16.30 Eftermiddagsfika, tid för incheckning samt tillgång till SPA - Fika serveras i Öresund

19.30 Tre rätters middag

Söndag

07.30 – 08.30 Morgonoga med Sandra – Öresund

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.

07.45-08.30 PowerTraining med Karin - 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 Frukost

09.30-10.30 Workshop med Karin - Att träna rätt utifrån kropp och förutsättningar! - Öresund

Med utgångspunkt i sina erfarenheter från träningsbranschen och sin mångåriga roll som personlig tränare pratar Karin om hur träning kan (och bör) anpassas efter individ och förutsättningar. Vi gör enklare hållningsanalyser, tittar på de vanligaste hållningsproblematikerna och vad de beror på samt reflekterar kring hur man kan träna för att förebygga eller bli av med ineffektiva rörelsemönster och smärta.

10.45 - 11.30 Les Mills Dance med Karin - Öresund

45-minuters av hög energi som kommer utmana och få dig att röra dig rejält samtidigt som du har riktigt kul. Varje klass innehåller 10 fristående låtar, var och en introducerar en ny koreografi. Klassen är fördelad på tre konditionstoppar där vi kan köra på till 100 % samt en uppvärmning samt en nedvarvning. LES MILLS DANCE innehåller innovativa dansrörelser som följer musik inspirerad av globala dansgenrer.

10.45 – 11.30 Penalty Box med Sandra - 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 Yin Yoga med Sandra – Öresund

En klass där du får varva ner och landa i nuet. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

11.45 – 12.45 Box med Karin– Utomhus

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

12.50 – 13.10 Avslutning - Öresund

13.15 Hotellets goda brunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.