

Träningsdag Marstrand Havshotell

5 Oktober

Lördag

08.30 Välkomstmöte –Träffa instruktörerna och få information om helgen

09.00 – 09.45 Box med Marlene – TRÄNINGSSALEN

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

09.00 – 09.45 Yoga med Mathilda – YOGASALEN

Skön start på dagen att landa in i närvaro. Med fokus på att vara i kroppen och andas till dina rörelser. Vi flödar igenom, börjar och avslutar lugnt och däremellan styrka och rörlighet i kroppsmedvetenhet.

09.45 – 10.15 Marstrands goda Energifika

10.30 – 11.15 Spinning med Marlene - TRÄNINGSSALEN

Härligt konditionspass! Intervaller och backar som leder oss från start till mål!

10.30 – 11.15 Barre Flow med Mathilda – YOGASALEN

En balettinspirerad klass där fokus ligger på smidighet. Vi rör oss graciöst och arbetar med vår rörlighet och hållning. Mjukt och elegant är några av ledorden.

11.30 – 12.15 Cirkelträning med Mathilda - TRÄNINGSSALEN

Här kombineras övningar med fokus på styrka såväl som kondition på ett sätt som ger dig stor möjlighet att lägga ribban för ditt träningspass- väldigt högt eller anpassat efter dina förutsättningar.

11.30 – 12.15 Löpskolning med Marlene - UTMHUS

Lär dig springa mer skonsamt och effektivt. Fokus under hela klassen är på teknik. Med rätt teknik blir känslan att det är lättare att springa, många gånger roligare och skaderisken minimeras. Perfekt både för dig som vill börja springa och för dig som vill utvecklas som löpare.

12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

13.15 – 14.00 Inspirationsföreläsning om kost

14.15 – 16.00 Vandring runt Koön med Mathilda - UTMHUS

Vandring i bergsterräng med fantastiska vyer. Trappor och spänger som passerar klippor och gamla skyttevärn utmed havslinjen. Leden erbjuder flera utsiktsplatser. Totalt ca 6 km. (Vid extremväder eller vid risk för halka ersätts vandringen av andra träningspass).

14.15 - 15.00 Funktionell styrka med Marlene - TRÄNINGSSALEN

En klass där vi med fantasifulla övningar tränar igenom hela kroppen. Styrka, kondition och rörlighet i en skön mix. Vi använder kroppen som redskap tillsammans med enkla redskap som viktplattor, gummiband och miniband. En effektiv och rolig klass.

15.15 – 16.00 Freepower® med Marlene - TRÄNINGSSALEN

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!

16.15 – 17.00 Yin Yoga med Mathilda– TRÄNINGSSALEN

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 färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

17.00 Eftermiddagsfika