

Löparhelg och Hyrox Riviera Strand

28 feb – 1 mars, 2026

Lördag:

9.15 Välkomstfika - **SIRI**

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

9.45 Välkomstmöte - **SIRI**

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

10.15 – 11.00 Löpskolning - **UTOMHUS**

Du får genomgång och tips på hur du kan springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil för att hjälpa dig bli både snabbare och minimera risken för skador.

11.15 – 12.15 Löpning intervaller - **UTOMHUS**

Ett lekfullt löppass som utförs med intervaller i olika längd. Oavsett löpvana och nivå kan du delta då du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration och pepp för att hitta glädje i intervallträningen där vi provar på olika längd och tempon.

12.15 - 13.15 Hotelllets goda lunch - **RESTAURANGEN**

13.15 – 14.00 Workshop Träningsplanering - **SIRI**

Vi går igenom hur du kan lägga upp en planering för din träning, kost och återhämtning som fungerar för dig och tar dig dit du vill. Anpassat efter din målsättning, tid och ambition. Inspiration kring vad som behöver ingå, men anpassas utifrån dig själv och dina förutsättningar.

14.15 – 14.45 Styrka för löpare - **SIRI**

Ett pass där vi fokuserar på ben och core för att bli både starka och hållbara löpare.

15.00 – 15.45 HX (Hyroxinspirerat pass) - **UTOMHUS**

En av de snabbast växande sporterna, idag med fler utövare än crossfit! 8 stationer utav funktionell styrka som kombineras med löpning! Ski, björngång, krabbgång, burpee broadjump, rodd, farmers carry, utfall och wallball. Hyrox är en perfekt sport att kombinera med löpning!

15.50 – 16.15 Mobility - **SIRI**

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Vi fokuserar huvudsakligen på dynamisk rörlighet där vi flödar igenom rörelserna. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar.

16.15 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - *Njut av ledig tid och fyll på energiförråden kanske genom att besöka hotelllets poolområde.* - **SIRI**

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

19.45 Middag - **RESTAURANGEN**



Söndag:

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

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

07.00 – 07.25 Morgonjogg – **UTOMHUS**

En kortare runda för att väcka kroppen innan yogan.

07.30 – 08.30 Yoga för löpare - **SIRI**

Starta dagen med ett yogapass anpassat för löpare. Styrka, balans, stabilitet och rörlighet i en skön mix. Vi jobbar även med vårt andetag som du kan få stor användning av även i din löpning. En rörlig kropp kan göra löpsteget smidigare, återhämtningen snabbare och minska risken för skador.

08.00 – 10.00 Frukost - **RESTAURANGEN**

09.30 -10.15 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna med Marlene - **SIRI**

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 – 12.15 Löpning Distans - **UTOMHUS**

Vi springer ett längre distanspass i fantastisk natur på Bjäre. Vi har två - tre grupper där tempot och distansen anpassas.

12.20 – 12.50 Stretch och relax – **SIRI**

Efter träningshelgen är det skönt att avsluta med att få sträcka ut i hela kroppen. Vi håller en längre tid i övningarna och återfår vår rörlighet.

12.50 – 13.00 Avslutning - **SIRI**

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 Hotelllets goda lunch - **RESTAURANGEN**

Mindre ändringar i schemat kan ske.

