

Träningsweekend Torekov Hotell

11-12 april 2026

Lördag:

9.15 Välkomstfika - VID FAT

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 Bootywork med Bella – FAT

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp av 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.

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Frida - UTMHUS

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 - 12.15 Freepower® med Frida - FAT

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!

11.30 - 12.15 Minibandsworkshop med Bella - UTMHUS

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.

12.15 - 13.30 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

13.30 – 14.15 Föreläsning med Christoffer - "Vi är inte lata- vi är smarta nog att spara energi!" - FAT

Om hur hjärnans naturliga ekonomiska inställning kan utnyttjas för att skapa träningsrutiner.

14.30 - 15.00 Core med Bella - FAT

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

14.30 - 15.00 TRX med Frida - LUGNET

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 Mobility med Frida - FAT

En något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Med hjälp av mindre bollar trycker vi ut så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämrade blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

15.15 – 16.15 Outdoor Bootcamp + Stretch med Bella - UTMHUS

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.*

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



taudienttraining



Taudienttraining

www.taudienttraining.se
#taudienttraining

16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody*

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp. En InBody-mätning kan ge dig den kick du behöver- sanningen om din kropp! Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur fördelningen av muskelmassa, vätska, fett och vikt är. *Mätningen måste förbokas via listor på plats under helgen. Om Du har en Pacemaker skall mätningen **inte** genomföras. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra så du får en möjlighet att följa ditt egna resultat.*

19.45 Middag**Söndag:****07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - RESTAURANGEN****07.30 – 08.30 Core Connect med Bella - FAT**

Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

07.30 – 08.15 PowerTraining med Christoffer - UTMHUS

"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 Frida/Bella- 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 – 11.15 Tabata med Bella - LUGNET

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.

10.30 – 11.15 Löpskolning med Christoffer- UTMHUS

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.

11.30 - 12.30 Dance med Bella - LUGNET

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

11.30 - 12.30 Box med Christoffer - UTMHUS

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

12.40 - 12.55 Avslutning - VINGA

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

Mindre ändringar i schemat kan ske.

