

## Träningsweekend Riviera Strand

19-20 september 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.

### **10.30 – 11.15 AfroPowerDance med Matilda**

AfroPowerDance® är inspirerat av olika afrikanska danser. Passet har en enkel koreografi och är fullt av rörelseglädje. Stora, fria och kraftfulla rörelser med låg tyngdpunkt ger dig tuff träning och en skön känsla i hela kroppen.

### **10.30 – 11.15 HIIT Cardio med Bella- UTOMHUS**

Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

### **11.30 - 12.00 Booty med Matilda**

Booty är en klass som fokuserar på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av miniband och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt pass.

### **11.30 - 12.15 Löpintervaller med Bella - 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- det måste inte alltid handla om sekunder eller exakta distanser utan snarare om dynamik i fråga om intensitet och tillvägagångssätt.

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

### **13.15 – 14.00 Föreläsning Matilda**

### **14.15 - 15.00 Core med Matilda**

Här fokuserar vi på de viktiga mage- och ryggmusklerna.

### **14.15 - 15.00 Endurance med Bella- UTOMHUS**

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar för att stärka de musklerna som påverkar din löpning mest. Backar, teamövningar och andra utmaningar väntar.

### **15.15 – 16.15 Les Mills Pilates med Bella**

I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottsmuskler) 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 fullspäckt 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 WOD med Matilda - UTOMHUS**

Helt enkelt en "Workout Of the Day", eller på svenska; dagens träningspass. Med inspiration av Crossfit kombinerar vi styrke- och konditionsträning som bygger på funktionella övningar. En rejäl utmaning – om du vill.

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

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

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.*



**20.15 Middag - RESTAURANGEN****Söndag:****06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - SIRI**

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.*

**07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - RESTAURANGEN****07.30 – 08.30 Yoga med Bella**

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.

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Matilda – UTMHUS**

"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

**08.00 – 10.00 Frukost - RESTAURANGEN****09.30 -10.15 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna - SIRI**

Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder resultatet 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 Cirkelträning med Matilda - UTMHUS**

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Passet körs inne på Anstaletn där vi har olika redskap att tillgå för extra variation i träningen.

**10.30 – 11.15 Core Connect med Bella**

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 bål原因skulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

**11.30-12.30 Zumba med Matilda**

Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje!

**11.30-12.30 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 träningshelg avslutas med stretch.*

**12.40 - 12.55 Avslutning - SIRI**

Kort gemensam avslutning av helgen!

**13.00 Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*



taudienttraining



Taudienttraining

www.taudienttraining.se  
#taudienttraining