

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 - **UTOMHUS**

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 egenträning 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 Core med Bella - **FAT**

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

12.15 - 13.30 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

13.30 – 14.15 Workshop med Bella - *Stark inifrån och ut* - **FAT**

Visste du att ryggont i många fall har med försvagad eller inaktiv core att göra? I denna workshop pratar vi om hur man blir stark inifrån och ut med fokus på bland annat bäckenbottenmuskulaturen och din inre core. Det finns många skäl till att kontakten och spänsten i bäckenbotten och inre coremuskulaturen kan försvagas och behöva byggas upp igen, på rätt sätt. Ett exempel är vid graviditet, men denna workshop är inte bara aktuell för dig som fött barn utan för alla som vill ha en stark och funktionell kropp.

14.30 - 15.00 PowerPilates med Frida - **FAT**

Power Pilates har hämtat inspiration från traditionell Pilates och olika Barre-klasser. Vi fokuserar på högt antal repetitioner med lätt belastning och enbart kroppsviktsövningar. Power Pilates startar alltid med en uppvärmning innan man går in i huvuddelen av klassen. Huvuddelen består av kroppsviktsövningar inspirerade av Pilates och olika Barre-klasser med högt antal repetitioner i fokus. Vi rör oss i takt med musiken och utmanar både vår uthållighet, balans, styrka och flexibilitet. Förbered dig på att uppleva en brännande känsla i musklerna och gör dig redo för ett intensivt träningspass för hela kroppen.

14.30 - 15.00 Minibandspass med Bella - **UTOMHUS**

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.

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 försämma 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 - *UTOMHUS*

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, vi mixar övningar individuellt i eget tempo och kanske stöter på några 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***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 genomförs. 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 – 08.15 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 bålmuskulaturen. 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 - *UTOMHUS*

"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 Christoffer - *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- *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.

11.30 - 12.30 Dance + Stretch med Bella - *FAT*

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje. Passet avslutas med en skön stretch- ett perfekt avslut på träningshelgen.

11.30 - 12.30 Box med Christoffer - *UTOMHUS*

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.

