

## Träningsweekend Starby Spa, Vadstena

10-11 April 2027

### Lördag

#### 09.00 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar dig välkommen från denna tid och fika står framdukat.

#### 9.30 – 10.00 Välkomstmöte

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

#### 10.15-11.00 Afro med Matilda

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

#### 10.15-11.00 Cirkel med Lotta - **UTOMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas!

#### 11.15-12.00 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 styrkepass med många bra att ha övningar att ta med sig hem.

#### 11.15-12.00 Löpskolning med Lotta - **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.

#### 12.00 – 13.00 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

#### 13.15 - 14.00 Föreläsning och Workshop med Matilda - Lär dig baslyften - Stark kropp, starkt sinne

Matilda delar med sig av all sin kunskap kring vikten av styrketräning, hur man kommer igång och hur det är något för alla. En workshop för dig som vill bli tryggare i gymmet och lära dig grunderna i styrketräning. Vi går igenom teknik i de viktigaste basövningarna och ger dig verktygen för att träna säkert, effektivt och med självförtroende.

#### 14.15-14.45 Core med Lotta

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

#### 14.15-14.45 HIIT med Matilda - **UTOMHUS**

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås. Här arbetar du med intervaller av olika längd i ett högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

#### 15.00-16.00 Yin Yoga med Lotta

I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Vi stannar kvar i positionerna en längre tid, där både du och kroppen från möjlighet till total avslappning. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Yin yogan löper sen över en total djupavslappning genom yoga nidra, även kallad yogisk sömn. Här får hela kroppen komma ner i varv. Perfekt avslutning på dagen för en skön känsla i kropp och sinne!

#### 15.00-16.00 Functional Fitness och stretch med Matilda- **UTOMHUS**

Matilda tävlar i Functional fitness på elitnivå och låter er prova på olika moment, både tekniska och fysiska. Träningen är inspirerad från crossfiten och innefattar både styrka, kondition och mergymnastiska moment. Låt dig inspireras att få prova och lära nytt.

16.00 – Fika, SPA och egentid

19.30 - Tvårätters middag - **RESTAURANGEN**

## Söndag

07.30 – 08.30 **Yoga med Lotta**

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– UTOMHUS**

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

08.30 – 09.30 **Frukost - RESTAURANGEN**

09.45 – 10.30 **Workshop med Lotta**

10.45 – 11.30 **Zumba med Matilda**

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

10.45 – 11.30 **Plyo Intervaller med Lotta - UTOMHUS**

Ett roligt och utmanande pass i intervallform, baserat på olika plyometriska övningar. Plyometrisk träning likställs ofta med "hoppträning" men handlar framför allt om att utveckla kraft genom att arbeta snabbt och explosivt och det kommer även att finnas alternativ för dig som inte vill hoppa. I detta pass kommer du att förbättra styrka, spänst och snabbhet och inte minst öka din kondition samtidigt som du får exempel på roliga övningar att jobba vidare med hemma.

11.45 - 12.45 **Les Mills Body Balance med Lotta**

Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

11.45 - 12.45 **Endurance med Matilda– UTOMHUS**

Träning där vi tar oss runt i en fantastisk miljö. Vi rör oss längs med Vätterns vackra strand och tar oss även in på borggården och runt Vadstena slott! Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar för att stärka de musklerna som påverkar din löpning mest. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. Oavsett väder så tränar vi ute!

12.50 **Avslutning**

13.00 **Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN**