

Träningsweekend Hotel Öresund

4-5 maj 2024

Lördag

9.15 Välkomstfika

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

9.45 Välkomstmöte - *Öresund*

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

10.30 – 11.15 80's Workout med Sofia - *Öresund*

Starta helgen med ett riktigt partypass. Tänk dig ett klassiskt gympingpass á la Susanne Lanefeldt med glimten i ögat. En riktig kickstart på din träningshelg!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Bella - *Reebok Functional Zone*

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Passet innehåller både styrka och kondition och utförs på gymmet i deras bunker där många olika redskap finns att tillgå.

11.30 – 12.00 Booty Beats med Sofia - *Öresund*

En klass där vi jobbar med styrka och kondition för att bygga en stark och funktionell nederdel. Klassen kan anpassas och göras "hopplös".

11.30 – 12.00 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.

12.15 - 13.15 Hotellets goda lunch

13.15 – 14.00 Workshop med Bella - *Stark inifrån och ut - Öresund*

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.

14.15 – 15.00 Afro med Sofia - *Öresund*

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

14.15 – 15.00 HIIT med Bella - *Utomhus*

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

15.15 – 16.15 Core Connect + Stretch med Bella - *Öresund*

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! Passet och träningsdagen avslutas med stretch.

15.15 – 16.15 Outdoor Bootcamp + Stretch med Sofia - *Utomhus*

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 dagen med ett pass där

endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! Passet och träningsdagen avslutas med stretch.

16.30 Eftermiddagsfika, tid för incheckning samt tillgång till SPA - Fika serveras i Öresund

19.30 Tre rätters middag

Söndag

07.30 – 08.30 Yoga med Sofia – Öresund

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.

07.45-08.30 PowerTraining med Karin - Utomhus

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 09.30 Frukost

09.30-10.30 Workshop med Karin - Att träna rätt utifrån kropp och förutsättningar! - Öresund

Med utgångspunkt i sina erfarenheter från träningsbranschen och sin mångåriga roll som personlig tränare pratar Karin om hur träning kan (och bör) anpassas efter individ och förutsättningar. Vi gör enklare hållningsanalyser, tittar på de vanligaste hållningsproblematikerna och vad de beror på samt reflekterar kring hur man kan träna för att förebygga eller bli av med ineffektiva rörelsemönster och smärta.

10.45 - 11.30 Les Mills Dance med Karin - Öresund

45-minuters av hög energi som kommer utmana och få dig att röra dig rejält samtidigt som du har riktigt kul. Varje klass innehåller 10 fristående låtar, var och en introducerar en ny koreografi. Klassen är fördelad på tre konditionstoppar där vi kan köra på till 100 % samt en uppvärmning samt en nedvarvning. LES MILLS DANCE innehåller innovativa dansrörelser som följer musik inspirerad av globala dansgenrer.

10.45 – 11.30 Motion and Movements med Sofia - Utomhus

Ett pass där det enklaste av redskapen, en träpinne, utgör grunden för rörelser som främjar balans, stryka, rörlighet och kroppskontroll. Mjuka övningar mixas med lite tuffare. (Helt utan hopp)

11.45 - 12.45 Pilates + Stretch med Sofia - Öresund

Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen. Träningsdagen avslutas med stretch.

11.45 – 12.45 Box med Karin– Utomhus

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

12.50 – 13.10 Avslutning - Öresund

13.15 Hotellets goda brunch

Mindre ändringar i schemat kan ske.