



Träningsweekend Örenäs Slott 4-5 maj

Lördag:

09.15 **Välkomstfika** – Instruktorerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

09.45 **Välkomstmöte** – Få information om helgen och de olika träningspassen

10.30 – 11.15 **Cirkelträning på utegymmet med Sandra Lindulf**- Styrketräning på hotellets fina utegym där vi arbetar igenom hela kroppen med olika stationer och kombinerar styrka och kondition. Passet hålls utomhus oavsett väder.

10.30 – 11.15 **Freepower med Marlene** - På det här intensiva och samtidigt rofyllda pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor: att vara smidig och koncentrerad, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass! Vid fint väder körs passet utomhus.

11.30 – 12.15 **Funktionell styrka med Marlene** - Energifullt pass med funktionella övningar. Vi använder oss utav gummiband, miniband och pinne som redskap med fantasifulla övningar och går igenom hela kroppen. Styrka, rörlighet och balans i en härlig kombination med flera bra att ha övningar att ta med sig hem.

11.30 – 12.15 **Forza med Sandra Lindulf** - Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig! Passet är utomhus!

12.15 – 13.15 **Slottets goda lunchbuffé, sallad, bröd och vatten**

13.15 – 14.00 **Föreläsning med Marlene** - Ett hållbart du! – Känner du att du vill ha fler timmar på dygnet? Hur du ibland försakar dig själv för att hinna med allt som ska göras och att det är du själv som får stå tillbaka? Genom att ständigt vara tillgänglig och uppkopplad tar batteriet till slut bara slut. Marlene berättar från egna upplevelser och med erfarenhet från alla möten om det ständiga arbetet med att hitta det så viktiga tillståndet balans!

14.15 – 15.00 **Endurance med Marlene** - Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet. Löpningen är totalt ca 3 km med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!

14.15 – 15.00 **Piloxing® med Jeanette** - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig. Ovanligt och fantastiskt uppskattat pass!

15.15 – 16.00 **HIIT med Marlene** - Är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för hög förbränning och snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt. Passet hålls utomhus.

15.15 – 16.00 **Pilates med Sandra Lindulf** - 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!

16.10 – 16.30 **Stretch** - Sträck ut i hela kroppen efter en tuff träningsdag. Avslutas med avslappning.

16.30 **Eftermiddagsfika och egen tid med ex tid i badtunnan**

19.30 **2 rätters middag på slottet**. Förrätt och huvudrätt.

Söndag:

7.30 – 8.30 **Yin Yoga med Marlene** - I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

07.30 – 8.30 **Löpskolning Anna B**- Lär dig hur du ska springa med rätt teknik för att få ut optimalt av löpningen. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan bättra din löpstil för ett mer effektivt löpsteg. Passet körs utomhus.

8.30 – 9.30 **Frukostbuffé på slottet**

9.30 – 10.15 **Föreläsning Sandra Friberg** - Sandra delar med sig av sina bästa tips till att lyckas med träningen utan ett gym och med begränsat med tid. Hur sätter man ihop ett eget hemmaträningspass? Vad ska man tänka på och vilka redskap rekommenderas att användas? Du får tips på hur du på egen hand kan bygga upp pass som du enkelt kan utföra i hemmet med begränsat med redskap.

10.30 – 11.15 **Box med Marlene** - Slag och sparkar som utförs genom att arbeta två och två. Massor med energi och självkänsla! Vid fint väder körs passet utomhus.

10.30 - 11.15 **Träna hemma med Sandra Friberg** – Denna klass fokuserar på hemmaträningsens möjligheter med hjälp utav enkla redskap som minibands och gummiband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder gummibanden som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

10.30 – 11.15 **Powertraining med Sandra Lindulf** - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi går med raska steg längs med den fina kuststräckan. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför övningar för styrka, rörlighet, balans och puls.

11.15 – 11.45 **Energipåfyllning med smoothie**

11.45 – 12.25 **Dans med Sandra Friberg** - Med rytmer och toner från världens alla hörn dansar vi loss. Enkla, men svettiga koreografier där alla kan hänga med. Shaka, snurra och skratta tillsammans i en atmosfär fylld av träningsglädje.

11.45 – 12.25 **WOD med Sandra Lindulf** - Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block där ditt redskap i huvudsak är din egna kropp. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar. Fungerar lika bra att göra vart du än befinner dig. Passet körs utomhus.

11.45 – 12.25 **Organic Body work med Marlene** - Fundamentala rörelser i en flödade upplevelse. Effektiv och spännande träning av styrka, balans, flexibilitet och toning av kropp och hållning. Tempot är lugnt och närvaron är hög.

12.30 – 12.50 **Stretch** - Sträck ut i hela kroppen efter en tuff träningsdag. Avslutas med avslappning.

12.55 – 13.15 **Tack och avslutning** – Avslutning för helgen och överraskning.

13.15 **Slottets goda brunch**

Mindre ändringar i schemat kan komma att ske

