

Träningsweekend Örenäs Slott

10-11 april 2021

Lördag

09.15 Välkomstfika - **LOUNGEN**

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

09.45- 10.15 Välkomstmöte Grupp A - **FÖREN**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Örenäs Slott och helgens aktiviteter.

09.45- 10.15 Välkomstmöte Grupp B - **LOUNGEN**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Örenäs Slott och helgens aktiviteter.

10.30 – 11.15 Afro med Therese- **FÖREN**

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

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Frida - **UTOMHUS**

Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

11.30 – 12.15 Cardiofys med Therese - **FÖREN**

Den här klassen bjuder på det bästa av två världar- facekonditionsförbättring och styrkeutveckling i en härlig blandning till musik som lyfter och driver på oss! Tänk dig aerobic-inspirerad cardio, pulshöjande steg och kombinationer, i kombination med styrkeövningar med kroppsvikten som belastning. Vi lovar ett lika svettigt och skakigt som medryckande och härligt träningspass!

11.30 – 12.15 Minibandsworkshop med Frida - **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.

12.15 – 13.15 Slottets goda lunch med sallad, bröd och vatten.

13.15 - 14.00 **GRUPP A: Föreläsning med Frida - "Gör din bakdel till din fördel" - FÖREN**

Rumpan, sätet, stjärten, gumpen – kärt barn har många namn men varför ska vi egentligen träna rumpan? Visste du att det finns flera fördelar med att träna din bakdel? En stark rumpa kan exempelvis ge dig bättre hållning, minska ländryggsbesvär och förbättra ditt löpsteg? Tips och övningar blandas med teori.

13.15 - 14.00 **GRUPP B: Workshop med Camilla - Målsättningar - LOUNGEN**

14.15 - 15.00 Les Mills Sh´bam med Therese - **FÖREN**

Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

14.15 - 15.00 HIIT med Frida - *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. Svettpassgaranti!

14.15 - 15.00 Löpskolning med Camilla - *UTOMHUS*

Lär dig hur du ska springa med god 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. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

15.00 Eftermiddagsfika

15.30 - 16.10 Funktionell styrka med Frida - *FÖREN*

Utmana din kropp i alla olika rörelseplan med hjälp av fantasifulla övningar där du bygger upp din styrka, rörlighet, balans och flås! Vi använder framförallt egen kroppsvikt men även pinnar och gummiband.

15.30 - 16.10 Core Connect med Therese - *AKTERN*

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!

15.30 - 16.10 Endurance med Camilla - *UTOMHUS*

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!

16.15- 16.30 Stretch med Frida - En mjuk avrundning på dagen för dig som önskar.

18.00 Tvårätters middag på slottet. *Förrätt och huvudrätt.*

Söndag:

07.30 – 8.30 Mobility med Frida - *FÖREN*

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 försämra blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

07.45 – 8.30 Powerwalk med Therese- *UTOMHUS*

Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad.

8.30 – 9.45 Frukost på slottet

9.45 – 10.30 GRUPP B: Föreläsning med Frida - "Gör din bakdel till din fördel" - *FÖREN*

Rumpan, sätet, stjärten, gumpen – kärt barn har många namn men varför ska vi egentligen träna rumpan? Visste du att det finns flera fördelar med att träna din bakdel? En stark rumpa kan exempelvis ge dig bättre hållning, minska ländryggsbesvär och förbättra ditt löpsteg? Tips och övningar blandas med teori.

09.45 - 10.30 GRUPP A: Workshop med Camilla - Målsättningar - *LOUNGEN*

10.45 – 11.30 Freepower® med Marlene - FÖREN

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!
Klassen avslutas i lugn.

10.45 - 11.30 Penalty Box med Therese - UTOMHUS

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes, som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt, utmanar hela kroppen. Passet körs i intervallformat och bygger både styrka, kondition och explosivitet. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet!

11.30 – 12.00 Energipåfyllning med smoothie - LOUNGEN

12.00 - 13.00 Yin Yoga med Marlene – FÖREN

En klass där du får varva ner och landa i nuet. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

12.00 – 12.50 Les Mills Core + Stretch med Therese - AKTERN

Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

12.00 – 12.50 Bootcamp + Stretch med Frida - UTOMHUS

Sugen på en utmaning som final på träningsdagen? Här får du arbeta igenom hela kroppen i olika block med kroppsvikten som belastning. Du bestämmer själv hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar!

13.05 – 13.20 Avslutning Grupp A - FÖREN

13.05 – 13.20 Avslutning Grupp B - LOUNGEN

13.15 Slottets goda Helglunch