

Träningsweekend Örenäs Slott – 18-19 juli 2020

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

09.45 **Välkomstmöte** – Få information om helgen!

10.30 – 11.15 **Dancemix med Sandra** - 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.

10.30 – 11.15 **Tabata UTE (Utomhus)**- Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka. Vi tränar med hjälp av redskap på hotellets fina utegym.

10.30 - 11.15 **Mobility med Frida** - 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 s k 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.

11.30 – 12.15 **Funktionell styrka med Frida** - Ett pass där vi jobbar igenom hela kroppen med funktionella övningar. Vi använder oss av vår egen kroppsvikt, gummiband och pinnar för att på ett roligt och lekfullt sätt utmana vår balans, koordination och styrka.

11.30 – 12.15 **Box med Sandra**- Slag och sparkar som utförs genom att arbeta två och två. Massor med energi och självkänsla!

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

13.15 – 14.00 **Föreläsning Sandra** - 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 hemmaträningsspass? 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.

14.15 - 15.00 **Pilates med Sandra** - 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!

14.15 - 15.00 **Löpskolning med Camilla (UTE)** - 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.

15.15 – 16.15 **Yin Yoga** - 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.

15.15 – 16.15 **Endurance (Utomhus) och stretch med Camilla** - Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!

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

19.00 **2 rätters middag på slottet**. Förrätt och huvudrätt.

Söndag:

7.30 – 8.30 **Yoga med Jeanette** - Ett skönt yogapass för styrka, balans och rörlighet. Skön start på dagen som mjukar upp kroppen och lär dig fokusera på att vara i nuet. Passet avslutas med avslappning.

07.45 – 8.30 **PowerTraining med Frida (Utomhus)** - "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.

8.30 – 9.45 **Frukostbuffé på slottet**

9.45 – 10.30 **Föreläsning med Frida – Keep it simple!**

Maten är en stor social del av vår tillvaro, vi samlas kring maten i gemenskap med andra, våra högtider är starkt kopplade till mat och vår svenska fika är djupt rotad i oss. Frida går igenom hur vi kan njuta av detta samtidigt som vi kan göra bra val. Hur ska man tänka idag i denna djungel av kostråd? I denna föreläsning får du tips om hur du kan få mer energi och mindre skräp i din mat och att ej krångla till det - keep it simple helt enkelt!

10.45 – 11.30 **Piloxing med Jeanette** - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

10.45 - 11.30 **Minibands Tabata med Sandra** – 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.

11.30 – 12.00 **Energipåfyllning med smoothie**

12.00 – 13.00 **Les Mills Body Balance med Jeanette** - 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.



12.00 – 12.40 **WOD med Frida** - Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar.

12.45 - 13.00 **Stretch med Frida** - Avsluta din träningshelg genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

13.00 – 13.15 **Tack och avslutning** – Avslutning för helgen och överraskning.

13.15 **Slottets goda brunch**

