

Träningsweekend Örenäs Slott

18-19 september 2021

Lördag

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

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

10.30 – 11.15 **Freepower® med Frida** - En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

10.30 – 11.15 **Cirkepträning med Sandra (UTE)** - 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 **Bootywork med Frida** – Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter och bygger på användandet av det lättillgängliga minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning. Låt dig inspireras och ta med dig ett gäng grymma övningar hem.

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

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

13.15 – 14.00 **Föreläsning med Frida - Tema "Stillasittande"**

14.15 - 14.45 **ABSolution med Frida** – Är du ute efter riktigt tuff coreträning? Kort och intensiv klass med hög intensitet. Du tränar i tidsintervaller under vilka du ska göra så många reps som möjligt. En stark coremuskulatur hjälper dig inte som vill lyfta tyngre i gymmet, springa snabbare, få bättre hållning och minimera ev smärta i rygg.

14.15 - 15.00 **Löpskolning med BG Nilensjö (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 **Flex + Avslappning med Frida** – Stela hamstrings, trött i brösttrygg och nacke- kanske sitter du mycket på jobbet?

Flex bygger på effektiva övningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Du arbetar igenom hela kroppen och ges chansen att fokusera extra mycket på vanliga problemområden såsom baksida lår, brösttrygg, höft och säte.

15.15-16.15 **Penalty Box + Stretch med Sandra (UTE)** - 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!

15.15 – 16.15 **Endurance + Stretch med BG Nilensjö (UTE)** - 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 **Eftermiddagsfika och egen tid med ex tid i badtunnan**

19.00 **Tvårätters middag på slottet** (Förrätt och huvudrätt).

Söndag

07.30 – 8.30 **Yin Yoga med Andrianna**– 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.

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

08.30 – 9.45 **Frukost på slottet**

09.45 – 10.30 **Föreläsning med Andrianna - "Din inre hälsa - Att våga uppleva sig själv"**

Under föreläsningen kommer vi att fördjupa oss i vår mentala hälsa, självinsikt och vad kroppen behöver för att må bra inifrån och ut. Vad är mindfulness och hur kan du - med närvaro och leva mer stressfritt, ta bättre beslut och leda dig själv?

10.45 – 11.30 **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!

10.45 - 11.30 **Box med Andrianna** – Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

10.45 - 11.30 **Tabata full body strenght med Frida** – 20/10 intervaller där första delen av passet fokuserar ben & säte. Andra delen utmanar överkroppen.

11.30 – 12.00 **Energipåfyllning med smoothie**

12.00 - 12.40 **Workshop "Fotträning" med Andrianna** - Under detta moment riktar vi uppmärksamheten mot en mycket viktig såväl som utsatt del av kroppen- våra fötter. Vi kommer huvudsakligen att fokusera på fotens funktion och fundera kring effektiva övningar som hjälper oss till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll.

12.00 – 12.40 **Bootcamp med Frida (UTE)** - Sugan 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!

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

13.05 – 13.20 **Tack och avslutning** - Avslutning för helgen.

13.15 **Slottets goda Helglunch**