

## Träningsweekend Örenäs Slott

10-11 april 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 **Les Mills Sh'bam med Therese** - 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!

10.30 – 11.15 **Cirkepträning med Frida (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 **Cardiofys med Therese** - Den här klassen bjuder på det bästa av två världar- konditionsförbättring 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 (UTE)** - 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 **Föreläsning med Camilla - Målsättningar**

14.15 - 15.00 **Afro med Therese**- 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 Frida** - 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!

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 **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 så kallade triggerpunkter. Dessa kan försämma blodflödet i muskulaturen och hämma din rörlighet på helt andra ställen på kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

15.15 - 16.15 **Les Mills CX Worx + Stretch med Therese** - Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband. *Passet avslutas med stretch som avrundning på din träningsdag.*

15.15 – 16.15 **Endurance och stretch med Camilla (UTE)** - Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute! *Passet avslutas med stretch som avrundning på din träningsdag.*

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 **Yoga för Hjärtat med Sabina** - Intuitiv Yoga som mjukt väcker kroppen och med hjärtat få leda dig igenom klassen. Fokus på vad som känns rätt istället för hur tanken tycker att det ska se ut.

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.

8.30 – 9.45 **Frukost på slottet**

9.45 – 10.30 **Föreläsning med Frida - ”Gör din bakdel till din fördel”** 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.

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

10.45 - 11.30 **Funktionell styrka med Frida** - 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.

10.45 - 11.30 **Penalty Box med Therese (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!

11.30 – 12.00 **Energipåfyllning med smoothie**

12.00 - 13.00 **Freepower® med Sabina** - 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! Klassen avslutas i lugn.

12.00 – 12.40 **Core med Therese** –Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

12.00 – 12.40 **WOD med Frida (UTE)** - 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. Passet avslutas med nedvarvning i form av en skön stretch för kroppens alla muskler.



12.45 - 13.00 **Stretch med Therese (för Core & WOD)** - 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**