

Träningsweekend Riviera Strand

21-22 september 2024

Lördag:

9.15 Välkomstfika - SIRI

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

9.45 Välkomstmöte - SIRI

Träffa instruktörerna samt få information om helgen och de olika träningspassen.

10.30 – 11.15 Dansaerobic med Jeanette - SIRI

Dansaerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Andrianna - UTMHUS

Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke- och konditionsövningar. Vi nyttjar hotellets fina utegym där många fina utmaningar ges. Perfekt inspiration för kommande egen träning och användning utav utegym.

11.30 - 12.15 Box med Andrianna – UTMHUS

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar. Inga förkunskaper krävs. Svettigt och kul!

11.30 - 12.00 Bootywork med Jeanette - SIRI

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett lättillgängligt men effektivt miniband. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem.

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

13.15 – 14.00 Workshop med Jeanette - Teknikworkshop- Fokus gruppträning! - SIRI

Genomgång av vanligt förekommande kroppsviktsövningar (ex knäböj, plankor, burpees mm) under gruppträningsklasser. Här kommer svaren på frågorna du önskade du kunde ställa under passet. Du får testa teknik, alternativt samt ställa hur många frågor du vill.

14.15 - 15.00 Core med Jeanette . SIRI

En 30 min klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

14.15 - 15.00 Tabata med Andrianna – UTMHUS

Funktionell träning i intervallform med fokus på helkroppstyrka.

15.15 – 16.15 Yin Yoga med Andrianna – SIRI

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. Yinyoga fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

15.15 – 16.15 Endurance + Stretch med Jeanette - UTMHUS

Träning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar för att stärka de musklerna som påverkar din löpning mest. Ben, baksidor, core, spänst, med mera. Oavsett väder så tränar vi ute!

16.15 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - Njut av ledig tid och fyll på energiförråden. - SIRI

16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - SIRI

19.45 Middag - RESTAURANGEN



Söndag:

06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - SIRI

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - RESTAURANGEN

07.30 – 08.30 Morgonyoga med Jeanette - SIRI

En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Andrianna - UTOMHUS

”Powerwalk med styrkeövningar”. Vi inleder dagen med en rask promenad och frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 10.00 Frukost - RESTAURANGEN

09.30 -10.15 Teoretisk workshop om InBody-mätningarna med Andrianna - SIRI

Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder resultaten av din mätning. Du får konkreta tips kring hur du kan tolka och eventuellt justera dina resultat för en mer balanserad kropp.

10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Andrianna – UTOMHUS

Komplett pass med fantasifulla övningar för styrka, stabilitet, rörlighet och balans. Till vår hjälp använder vi både lättare redskap och kroppsvikt.

10.30 – 11.15 Piloxing med Jeanette - SIRI

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

11.30-12.30 Les Mills BodyBalance med Jeanette - SIRI

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.

11.30-12.30 Outdoor Bootcamp + Stretch med Andrianna - UTOMHUS

Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans under bar himmel. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Avsluta helgen med ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli! *Klassen och din träningsdag avslutas med stretch.*

12.40 - 12.55 Avslutning - SIRI

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

Mindre ändringar i schemat kan ske.

Les Mills BodyAttack med Jeanette - SIRI

Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningssklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!



taudientraining



Taudientraining

www.taudientraining.se
#taudientraining

HIIT Cardio med Jeanette - *UTOMHUS*

Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.