

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 Dance Fusion med Jeanette - SIRI

Ett härligt och egenkoreograferat danspass som bjuder på olika dansstilar och känslor. Släpp loss din inre dansare och låt energin flöda!

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Marlen- UTOMHUS

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 Les Mills Core med Marlen - SIRI

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

11.30 - 12.00 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.

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

13.15 – 14.00 Workshop om Motivation med Marlen R – SIRI

Om motivation- att behålla den kring träning och hälsa!

14.15 - 15.00 Les Mills BodyAttack med Jeanette - SIRI

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

14.15 - 15.00 Minibandsworkshop med Marlen - 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.

15.15 – 16.15 Yin Yoga med Marlen – 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. Yinyogan fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

15.15 – 16.15 Endurance + Stretch med Jeanette - UTOMHUS

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 Marlen - 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 - 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 Boxklass med Marlen - SIRI

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

10.30 – 11.15 Tabata med Jeanette –UTOMHUS

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

11.30-12.30 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!

11.30-12.30 Outdoor Bootcamp + Stretch med Marlen- 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.

