

Träningsweekend Riviera Strand

20-21 september 2025

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 med Bella - SIRI

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Andrianna - 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 egenträning och användning utav utegym.

11.30 - 12.00 Bootywork med Bella - SIRI

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva minibandet. 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.

11.30 - 12.15 Box med Andrianna – UTOMHUS

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

12.00 - 13.15 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN

13.15 – 14.00 Workshop med Bella - Stark inifrån och ut - SIRI

Visste du att ryggont i många fall har med försvagad eller inaktiv core att göra? I denna workshop pratar vi om hur man blir stark inifrån och ut med fokus på bland annat bäckenbottenmuskulaturen och din inre core. Det finns många skäl till att kontakten och spänsten i bäckenbotten och inre coremuskulaturen kan försvagas och behöva byggas upp igen, på rätt sätt. Ett exempel är vid graviditet, men denna workshop är inte bara aktuell för dig som fött barn utan för alla som vill ha en stark och funktionell kropp.

14.15 - 15.00 Core med Bella - SIRI

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

14.15 - 15.00 Animal movements med Andrianna - UTOMHUS

Ett styrke- och rörlighetspass med inspiration från djurikets alla rörelser. Vi arbetar primärt med vår egen kroppsvikt. Allt från stående till att arbeta nära marken. För alla nivåer och kapaciteter.

15.15 – 16.15 Mobility med Andrianna - SIRI

En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen, men även med hjälp från en pinne.

15.15 – 16.15 Tabata + Stretch med Bella – UTOMHUS

Funktionell träning i intervallform med fokus på helkroppsstyrka. Passet avslutas med stretch.

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

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp. En InBody-mätning kan ge dig den kick du behöver- sanningen om din kropp! Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur fördelningen av muskelmassa, vätska, fett och vikt är. *Mätningen måste förbokas via listor på plats under helgen. Om Du har en Pacemaker skall mätningen inte genomföras. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra.*



taudienttraining



Taudienttraining

www.taudienttraining.se

#taudienttraining

20.15 Middag - RESTAURANGEN**Söndag:****06.30 - 07.15 Möjlighet till Kroppsmätning – InBody - SIRI**

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp. En InBody-mätning kan ge dig den kick du behöver- sanningen om din kropp! Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur fördelningen av muskelmassa, vätska, fett och vikt är. *Mätningen måste förbokas via listor på plats under helgen. Om Du har en Pacemaker skall mätningen inte genomförs. OBS! Mätningen tar bara ett par minuter. Att ha gjort sin mätning innan deltagande på genomgången är att föredra.*

07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - RESTAURANGEN**07.30 – 08.30 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. Yinyogan fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Bella - 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 resultatet 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 – SIRI

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 Löpintervaller med Bella - UTOMHUS

Ett lekfullt löppass som utförs med intervaller i olika längd. Oavsett löpvana och nivå kan du delta då du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration och pepp för att hitta glädje i intervallträningen- det måste inte alltid handla om sekunder eller exakta distanser utan snarare om dynamik i fråga om intensitet och tillvägagångssätt.

11.30-12.30 Core Connect + Stretch med Bella - SIRI

Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bål原因skulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskännedom! *Klassen och din träningshelg avslutas med stretch.*

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 träningshelg avslutas med stretch.*

12.40 - 12.55 Avslutning - SIRI

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 Hotelllets goda lunch - RESTAURANGEN

Mindre ändringar i schemat kan ske.



taudienttraining



Taudienttraining

www.taudienttraining.se
#taudienttraining