

Träningsweekend Torekov Hotell

17-18 april - 2027

Lördag:

Under hela dagen samt söndag morgon - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody*

Inbodyvägningen sker med fördel direkt på morgonen under lördagen eller söndagen.

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 din fördelning är av muskelmassa, vätska och fett, din balans mellan kroppshalvorna samt visceralt fett och benmineralmängd.

*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 så du får en möjlighet att följa ditt egna resultat.*

9.15 Välkomstfika - **VID FAT**

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

9.45 Välkomstmöte - **FAT**

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

10.30 – 11.15 Afro med Sandra - **FAT**

Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

10.30 – 11.15 Cirkelträning med Christoffer - **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 TRX med Christoffer - **LUGNET**

Träna styrka, flexibilitet, balans och uthållighet i funktionella övningar med hjälp av ett TRX band som redskap. Här använder du din egen kroppsvikt för att skapa motstånd när du tränar och har därmed möjlighet att justera motståndet enkelt själv.

11.30 - 12.15 Les Mills SHAPES med Sandra - **FAT**

En klass som handlar om att hitta "Hot spot" och stanna där så länge som möjligt. Med linjering, kontroll och precision samt influenser av Pilates, Barre och PowerYoga får vi en effektiv träning. Det här är passet du inte visste att du behövde!

12.15 - 13.30 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

13.30 – 14.15 Föreläsning med Christoffer - **FAT**

14.30 - 15.00 Core med Sandra- **FAT**

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

14.30 - 15.00 Löpskolning med Christoffer- **UTOMHUS**

Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.



taudientraining



Taudientraining

www.taudientraining.se
#taudientraining

15.15 – 16.15 Yin Yoga med Sandra – FAT

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 Box med Christoffer - LUGNET

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar. Frigörande och roligt. Inga förkunskaper krävs.

16.15 Fika, tid för incheckning, SPA och "Egen tid" - Njut av ledig tid och fyll på energiförråden. - VID FAT**19.45 Middag****Söndag:****07.00 Starta dagen med kaffe/te - RESTAURANGEN****07.30 – 08.30 Yoga med Marlene - FAT**

Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

07.30 – 08.15 PowerTraining med Sandra- UTMHUS

"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 Marlene - FAT**

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 vanor för en mer balanserad kropp.

10.30 – 11.15 Freepower® med Marlene - LUGNET

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 Forza med Sandra - UTMHUS

Ett kraftfullt pass där vi hämtar inspiration ifrån den japanska svärdkonsten. Med precision, kraft och kontroll jobbar vi med svärdet vi i olika kombinationer genom luften. Fokus ligger på bålstabilitet, överkroppsstyrka och kroppskontroll. Är du redo att släppa loss samurajen inom dig?

11.30 - 12.30 Les Mills Pilates med Sandra - FAT

Pilates 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! Passet avslutas med avslappning.

11.30 - 12.30 Endurance med Marlene - UTMHUS

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar i naturreservatet och besöker även det omtalade dagshög. Perfekt sätt att kombinera



träningen med miljö och en skön avslutning på helgen.

12.40 - 12.55 Avslutning - *FAT*

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 Hotellets goda lunch - *RESTAURANGEN*

Mindre ändringar i schemat kan ske.



taudientraining



Taudientraining

www.taudientraining.se
[#taudientraining](https://www.instagram.com/taudientraining)