

## Träningsweekend Torekov Hotell

10-11 oktober 2026

### Lördag:

#### 9.15 Välkomstfika - **VID FAT**

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

#### 9.45 Välkomstmöte - **VINGA**

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

#### 10.30 – 11.15 Afro med Liz - **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 Box med Christoffer - **LUGNET**

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

#### 11.30 - 12.15 Les Mills BodyBalance med Liz - **FAT**

Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik.

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

#### 13.30 – 14.15 Föreläsning med Christoffer - "Vi är inte lata- vi är smarta nog att spara energi!" - **FAT**

Om hur hjärnans naturliga ekonomiska inställning kan utnyttjas för att skapa träningsrutiner.

#### 14.30 - 15.00 Core med Liz- **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.

#### 15.15 – 16.15 Freepower® med Liz- **FAT**

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

#### 15.15 – 16.15 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.

#### 16.15 Fika, tid för incheckning och "Egen tid" - *Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.* - **VID FAT**

#### 16.15 - Möjlighet till Kroppsmätning – InBody\*

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

## 19.45 Middag

Söndag:

### 07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - **RESTAURANGEN**

#### 07.30 – 08.30 Yin Yoga med Liz – **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.

#### 07.30 – 08.15 PowerTraining med Sandra- **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 - **VINGA**

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 Aerobic/styrka med Sandra S - **LUGNET**

En klass där vi jobbar oss igenom låt för låt. Vi varvar aerobic med enkel koreografi och mycket glädje med olika styrkemoment.

#### 10.30 – 11.15 Minibandsträning med Liz - **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.

#### 11.30 - 12.30 Yoga med Liz - **FAT**

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.

#### 11.30 - 12.30 Outdoor Bootcamp med Sandra - **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!

#### 12.40 - 12.55 Avslutning - **FAT**

Kort gemensam avslutning av helgen!

### 13.00 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*



