

## Träningsweekend Torekov Hotell 26-27 oktober 2019

### Lördag:

#### **08.00 – 09.20 samt 15.00 – 16.30 Kroppsmätning – Check Me (mätningen tar 5 min)**

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp! Check Me ger dig den kick du behöver. En kick som bygger på det mest självklara. Sanningen om din kropp. Med en snabb och smidig mätning med InBody 720 kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti - muskelmassa, vätska, fett och vikt. Måste förbokas. Hur och när får du info om i välkomstmailet.

#### **9.30 Välkomstfika**

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

#### **9.45 – 10.20 Välkomstmöte**

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

#### **10.30 – 11.15 Sandball med Sandra Lindulf**

Det här nya fantastiska träningsredskapet är en kombination av kettlebell, sandsäck och medicinboll. I 45 intensiva minuter kommer vi att arbeta oss igenom hela kroppen på alla plan i 360 grader. Fokus kommer att ligga på explosivitet, snabbhet och flexibilitet. Svettigt härligt och beroendeframkallande!

#### **10.30 – 11.15 Core Connect med Louise**

Träna upp kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna. Utmanande styrkeövningar som utförs i ett jämnt och lugnt tempo till behaglig musik. Musiken ger en behaglig känsla, men det långsamma tempot i rörelserna kan vara väl utmanande.

#### **10.30 – 11.15 Löpskolning med Camilla (Utomhus)**

Lär dig hur du ska springa med rätt teknik för att få ut optimalt av löpningen. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan bättra din löpstil för ett mer effektivt löpsteg.

#### **11.30 – 12.15 TRX med Camilla**

Vi kommer att bjuda på en spännande och effektiv träning med mycket kroppskontroll med hjälp från band hängandes från taket – mer kända som TRX band. Hela kroppen tränas och övningarna går att få riktigt tuffa för den som vill.

#### **11.30 – 12.15 Step med Louise**

Medelintensivt steppass med enkla kombinationer som sätts samman till en koreografi.

#### **11.30 – 12.15 Cirkelträning på utegymmet med Sandra (utomhus)**

"Lite tuffare, lite hårdare och lite coolare". Få inspiration kring träning och användning utav vilka övningar som går att utföras på ett utegym. Oavsett väder så tränar vi ute under bar himmel.

#### **12.15 - 13.15 Hotellets goda lunchbuffé**

#### **13.15 – 14.00 Föreläsning med Camilla - 100 % mot målet!**

I föreläsningen berättar Camilla Lindholm Borg om sin resa att som en vanlig 30åring våga satsa på en av världens hårdaste sporter, ironman och hur hon som 41åring blev världens äldsta till att vinna EM guld. Hon berättar om sina tankar kring mål, motivation och livet och hur hon tacklar medgång och motgång.

#### **14.15 – 14.45 Les Mills CX Works® med Louise**

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

#### **14.15 – 15.00 Forza med Sandra**

Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!

#### **14.15 – 15.15 Endurance med Camilla (*Utomhus*)**

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!

#### **15.00 Fika, tid för incheckning och "Egen tid"**

Varför inte boka en skön behandling eller bara njuta inne på Spa med pooler, bastu och härlig relaxavdelning (*ni får 10% rabatt på ord. behandlingspris uppge "Träningshelg"*).

#### **15.20- 15.40 Stretch med Louise**

Avsluta din träningsdag genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

#### **19.00 Tvårätters middag**

### **Söndag:**

#### **07.00 Starta dagen med lite kaffe/te, frukt och nötter**

#### **06.30 – 07.30 samt 08.20 – 09.20 Kroppsmätning – Check Me (mätningen tar 5 min)**

#### **07.30 – 08.30 Yoga med Sandra**

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 TRX med Louise**

Vi kommer att bjuda på en spännande och effektiv träning med mycket kroppskontroll med hjälp från band hängandes från taket – mer kända som TRX band. Hela kroppen tränas och övningarna går att få riktigt tuffa för den som vill.

#### **07.30 – 08.15 PowerTraining med Sandra Lindau Sterner**

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft längs med havet. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar. För dem som vill finns även stavar att använda sig utav.

#### **08:00-10:30 Frukostbuffén är framdukad**

#### **09.30-10.30 Föreläsning med Jenny**

Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder Check Me resultaten. Du får konkreta tips kring hur du eventuellt kan förbättra dina resultat för en mer balanserad kropp samt grundläggande kunskaper kring kost.

#### **10.45 – 11.30 Tabata på utegymmet med Louise (*Utomhus*)**

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka. Vi tränar med hjälp av redskap på hotellets fina utegym.

#### **10.45 – 11.30 Pilates med Sandra**

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!

#### **10.45 – 11.30 Bootylicious med Sandra Lindau Sterner**

En enkel men lite flirtig dansklass full av glädje, energi och mycket höfter.

#### **11.15-11.45 Energipåfyllning med kaffe/te, frukt och nötter**

#### **11.45 – 12.15 Les Mills Barre® med Louise**

En klass med fokus på "tone and shape" där vi tränar vår hållning och bålstabilitet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska balettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder!

**11.45 – 12.30 Funktionell Styrka med Sandra Lindau Sterner**

Glatt och energifullt pass med funktionella övningar koreograferat till musik. Vi använder oss huvudsakligen av gummiband som redskap med fantasifulla övningar.

**11.45 – 12.30 WOD med Sandra Lindulf (*utomhus*)**

Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar.

**12.35 – 13.00 Stretch med Sandra**

Avsluta din träningshelg genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.

**13.05 – 13.20 Avslutning**

Motiverande avslutande ord och avslutning för helgen!

**13:20 Hotellens goda lunchbuffé. Dusch och utcheckning.**

*Mindre ändringar i schemat kan ske.*