



## Program träningshelg 27-28 april

### Lördag

**08:00 – 09:30 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 kroppsscanner 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.*

**09:30** Samling och välkomstfika står framdukat

**09:45** Välkomstträff

*Träffa instruktörerna för helgen och få information om helgens träning.*

**10:30-11:15** Body Combat Les Mills med Marlene

*Kampsportsinspirerat pass med slag och sparkar som utförs till medryckande musik.*

**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** Cirkelträningsspass på vårt utegym med Christopher 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.*

**11:30-12:15** Löpning, intervaller med Louise utomhus

*Passet kommer att innehålla olika typer av intervaller där du får testa på korta, medel och långa intervaller på ett roligt sätt. Superträningen för att bli en snabbare löpare.*

**11:30-12:15** Sandball med Marlene

*Det här nya fantastiska träningsredskapet är en kombination av kettlebell, sandsäck och medicinboll. Fokus kommer att ligga på explosivitet, snabbhet och flexibilitet. Svettigt härligt och beroendeframkallande!*

**11:30-12:15** Skadeförebyggande träning med Christopher

*Identifiera dina svaga länkar och få verktyg till att förbättra dessa. Passet är inriktat på styrka kring axlar, höfter och knän och en stor del utav övningarna utförs med hjälp utav minibands.*

**12:00-13:15** Hotelllets goda lunchbuffé

**13:15-14:00** Föreläsning med Christopher - Skadefri träning!

*Med flera år som personlig tränare och senaste tiden som sjukgymnast så ligger det Christopher varmt om hjärtat att hjälpa till med skadeförebyggande träning. Han delar med sig av sina bästa tips för att undvika olika skador genom att lära sig lyssna på kroppen och träna rätt. Christopher arbetar nu för Röggle och ser till att de har de bästa förutsättningarna till att hålla skadorna borta, vilket han under föreläsningen även vill hjälpa dig med.*



**14:15-15:00** Barre med Louise

*En klass med inspiration från balett, yoga och funktionell träning. Du tränar styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans samt kommer förbättra din hållning. Graciöst och underbart!*

**14:15-15:00** Box med Marlene - *Arbeta två och två med slag och sparkar med hjälp av handskar och mitzar. Inga förkunskaper krävs, bara massor med energi!*

**14:15-15:15** Endurance med Christopher 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.*

**15:30** Tillval: Sjukgymnastik - *Under helgen kommer Christopher Alvingrip, Sjukgymnast i Rögle BK, finnas på plats för att erbjuda sjukgymnastiska undersökningar och behandlingar. 200:- för 30 min. Bokningsinformation kommer i välkomstmailen.*

**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)

**07:30-08:15** 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.*

**07:30-08:30** Yinyoga med Jessica

*Denna yoga öppnar sakta upp bl.a. stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.*

**07:30-08:15** PowerTraining med Marlene

*"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.*

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



**09:30-10:15** Föreläsning med Jenny

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

**10:30-11:15** 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.*

**10:30-11:15** HIIT med Marlene utomhus

*Är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för hög förbränning och snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt. Körs utomhus!*

**10:30-11:15** Sh´bam Les Mills® med Jessica

*Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!*

**11:15-11:45** Energipåfyllning med kaffe/te, frukt och nötter

**11:45-12:30** Funktionell styrka med Louise

*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 Marlene

*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.*

**11:45-12:45** Body Balance Les Mills® med Jessica

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

**12:35-13:00** Stretch med Marlene

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

**13:05-13:20** Avslutning

*Motiverande avslutande ord och liten överraskning som får avsluta denna helg. Tack och på återseende.*

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

*Med reservation för ändringar.*