

# Träningsweekend Två Skyttlar

6-7 april

## Lördag

### 09.15 Välkomstfika

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen. Från denna tid står fikan framdukat.

### 9.45 – 10.15 Välkomstinfo

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

### 10.30- 11.15 Freepower med Marlene

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen - upplevelsen kan bli magisk. Inte sällan vibrerar den sista meditationen.

### 10.30 – 11.15 Cirkelträning med Jocke - **UTOMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas på hotellets fina utegym. Här kör vi loss med att välta däck, svinga batterlopes, wallballs, hugga med slägga mm.

### 11.30 – 12.15 Tabata med Joakim

Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka

### 11.30 – 12.15 Löpskolning med Marlene - **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.

### 12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**

### 13.30 - 14.15 Föreläsning med Joakim - Effektivare träning med rätt energi!

### 14.30 – 15.00 HIIT med Joakim - **UTOMHUS**

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

### 14.30 – 15.00 FLOW med Marlene

Atletiskt och samtidigt mjukt. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

### 15.15– 16.15 Core Connect och stretch med Marlene

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 bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

### 15.15 - 16.15 Box och stretch med Joakim - **UTOMHUS**

Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs. Deltagarna brukar inse hur roligt det är att slå på något.

### 16.15 – Eftermiddagsfika och egen tid

### 17.00 – 19.00 – Tid för badtunna och relax

### 19.30 - Tvårätters middag - **RESTAURANGEN**

## Söndag

### 07.30 – 08.30 Morgonyoga med Marlene

En skön start på dagen, då vi sakta väcker kroppen till liv. Allt i ett lugnt och behagligt tempo i full närvaro. Vi flödar igenom rörelserna och avslutar i en avslappning

### 07.30 – 08.15 PowerTraining med Joakim - **UTOMHUS**

”Powerwalk med styrkeövningar” En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.

### 08.30 – 09.30 Frukostbuffé - **RESTAURANGEN**

### 09.30 – 10.15 Workshop med Marlene – Vi kan ju alltid hoppas!

En aktiv föreläsning där ni är delaktiga i att hitta er kärna och följa era drömmar och mål. Vi kommer att gå in på prestation, mental träning och stresshantering. Under workshopsen får du med dig verktyg som ger dig möjlighet att sluta hoppas på att saker ska ske och istället känna mer tacksamhet och följa din alldeles egna väg dit du vill!

### 10.30 – 11.15 Funktionell styrka med Marlene

Funktionell träning där vi jobbar låt för låt och stärker hela kroppen. En härlig mix av styrka, rörlighet, explosivitet och balans. Passet utförs med egna kroppen samt med hjälp från gummiband och miniband.

### 10.30 – 11.15 Bootcamp med Joakim

Här kan allting - utifrån dina egna förutsättningar- hända! Vi mixar övningar individuellt i eget tempo med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli.

### 11.30 – 12.30 Yinyoga med Marlene

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. 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 färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på dagen.

### 11.30 – 12.30 Endurance med Joakim - **UTOMHUS**

Löpning kombinerat med olika styrkeövningar som utförs i de vackra skogsslingorna förbi fårhagar och sjön. Ett fridfullt sätt att förflytta sig och gör den vanliga löprundan mer lekfull och levande. Intervaller, backar, styrka och teamövningar – allt kan hända ute i naturen.

### 12.35 – 12.45 Avslutning – Tack för denna gång!

### 12.45 Hotellets goda lunch - **RESTAURANGEN**